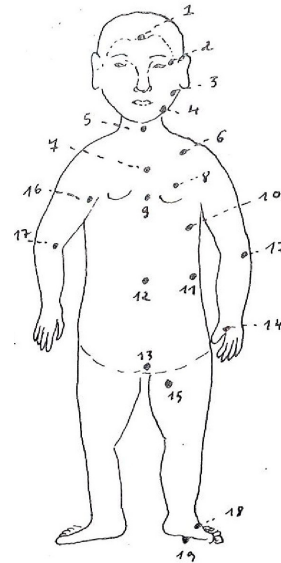




## SEMINARI

# ARTI INTERNE CINESI



**A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI**



## SEMINARI

### CORSI:

- UN VENERDI' AL MESE

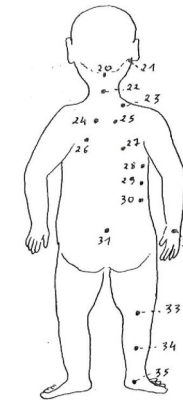
19.30 - 20.30

### DATE:

Saranno indicate volta per volta da  
gli Istruttori.

- PERSONAL TRAINING

Sono possibili lezioni individuali e  
personalizzate (es.: moduli  
introduttivi o di perfezionamento,  
*cross training* o mix di più discipline)



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE  
+ 39 346 2397851

E-MAIL

[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE

[www.accademiadisciplineorientali.com](http://www.accademiadisciplineorientali.com)

# MOVIMENTO E BENESSERE



## DESCRIZIONE

- **DIAN XUE:** “Toccare i Punti dell’Agopuntura”.

Pratica dell’autodifesa basata sull’attacco ai centri nevralgici del corpo nelle Arti Marziali cinesi.

- **AUTOMASSAGGIO E VISUALIZZAZIONE:**

Studio del corpo umano nella tradizione medica cinese (MTC) + automassaggio + visualizzazione.

- **DAO YIN:** “Guidare l’Energia”, Alchimia Taoista.

Qi gong antico e avanzato, vari sets di esercizi di diverse tradizioni

- **MEDITAZIONE:**

Meditazione e Respirazione buddista e taoista.

## PROGRAMMA

### DAN XUE (PUNTI VITALI)

- PARTE TEORICA:

Studio dei Punti Vitali e del modo di portarvi i Colpi Mortali

- PARTE PRATICA:

Figure a coppie provenienti dalle Forme delle varie Arti Interne per studiare le applicazioni

## PROGRAMMA

### AUTOMASSAGGIO + VISUALIZZAZIONE

- PARTE TEORICA:

Studio degli agopunti e dei meridiani energetici della MTC

- PARTE PRATICA:

Pratica dell’automassaggio e del massaggio a coppie

## PROGRAMMA DAO YIN

### (QI GONG ALCHEMICO)

- 36 CERCHI DI HUA SHAN

- DAYAN QIGONG

- IL CORPO DEL GATTO

- SERPENTE - DRAGO -

TORNADO

- L’UOMO ALBERO

- L’UOMO ACQUA

- L’UOMO COSMICO

## PROGRAMMA

### MEDITAZIONE

- Meditazione buddista

- Meditazione taoista

- Meditazione in piedi,

seduti e distesi