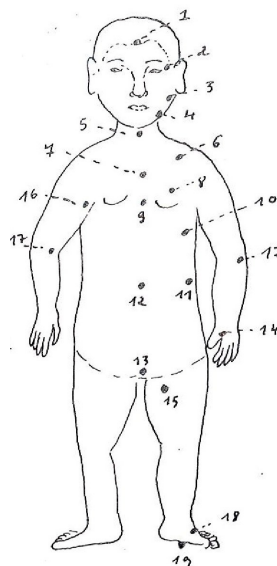




SEMINARI

AREA CINA E GIAPPONE



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



SEMINARI

CORSI:

PUNTI VITALI/

DIFESA PERSONALE

- **MERCOLEDI'** 20:30 - 21:30
(uno al mese)

DAO YIN

- **VENERDI'** 19:30 - 20:30

MEDITAZIONE

- **DOMENICA** 09:30 - 12:30
(uno al mese)

DATE:

Saranno indicate volta per volta dagli Istruttori.

- **PERSONAL TRAINING**

Lezioni individuali e personalizzate.



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE
+ 39 346 2397851

E-MAIL

info@accademiadisciplineorientali.com

WEB SITE

www.accademiadisciplineorientali.com

MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE

PUNTI VITALI / DIFESA PERSONALE:

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

- **DAO YIN:** "Guidare l'Energia", Alchimia Taoista.

Qi gong antico e avanzato, vari set di esercizi di diverse tradizioni.

- **MEDITAZIONE:**

Meditazione, rilassamento e respirazione di base e avanzata, con antichi esercizi di tradizione buddista e taoista.

PROGRAMMA

PUNTI VITALI/ DIFESA PERSONALE

- PARTE TEORICA:

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

Studio della Difesa Personale Urbana.

- PARTE PRATICA:

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

PROGRAMMA DAO YIN (QI GONG ALCHEMICO)

- BA GUA DAO YIN

Vari set antichi.

- KUNLUN DAYAN QI GONG:

La "Pratica dell'Energia della Grande Oca Selvaggia del Monte Kunlun".

PROGRAMMA MEDITAZIONE

- Scuola di Respirazione

- Training autogeno

- Meditazione buddista

- Meditazione taoista

- Meditazione in piedi, seduti e distesi.