

Ufficio della formazione continua e dell'innovazione
Istituto della formazione continua
6528 Camorino
www.ifc.ti.ch

19.05.2024

Qi Gong

Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.

Informazioni generali

Codice del corso	23/24P-BEN-079-0010
Materia	Tecniche di rilassamento e meditazione
Data inizio	24.04.2024
Orario	19:30 - 20:15
Numero di lezioni	7
Giorno	Mercoledì
Tassa	CHF 145
Sede	Scuola media Camignolo Via Rogina 53 6803 Camignolo
Aula	Blocco A - piazzale giardino
Osservazioni	Corso all'aperto con possibilità di entrare in aula in caso di pioggia.

Informazioni

Luciana Demarchi
+41 77 418 73 29
luciana.demarchi@edu.ti.ch