

Lo Yoga incontra il Qigong

Modalità

On-demand

Crediti ECM

- Nessuno

Costo

- 65,00 € + IVA

Descrizione del corso

Lo Yoga e il Qigong sono arti antiche di cura della salute: con sé portano una conoscenza millenaria per dare equilibrio e armonia da cui dipendono salute e longevità.

Il corso è costituito da un'introduzione ai chakra, elementi fondamentali della fisiologia energetica su cui si basano lo Yoga e altre discipline olistiche. Vengono poi analizzati uno ad uno i primi 5 chakra, con pratiche di asana, respirazione e visualizzazione volte a prenderne coscienza e a stimolarli. È poi proposta una breve pratica di concentrazione a completare il lavoro svolto.

Nella parte di Qigong si trovano esercizi di alchimia interna (Nei gong), quelli tradizionali di Qigong sia statico che dinamico e infine una parte dedicata all'automassaggio.

Requisiti per partecipare

Il corso è rivolto sia a chi vuole coltivare nuovi esercizi per il proprio benessere che ai praticanti Yoga e Qigong a vari livelli di esperienza, per affinare le proprie conoscenze ed esperienze.

Finalità e obiettivi del corso

Il corso si pone l'obiettivo di fornire ai partecipanti le nozioni base per integrare lo Yoga al Qigong, discipline "lontane" ma che si incontrano e si completano perfettamente.

Elementi distintivi e innovativi del corso

Il corso vede due esperti del settore mettere a frutto le proprie capacità di insegnamento per guidare al meglio i partecipanti e stimolarli a sperimentare e ad ascoltarsi.



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Presentazione dei docenti (mini CV)

Elena Roccatagliata

- Insegnante certificata di Yoga e Pilates, dal 2007 ha guidato centinaia di allievi in classi o percorsi privati.
Organizza workshop tematici e ritiri in Italia e all'estero.
La sua vasta esperienza è in continua evoluzione e formazione, dedicandosi lei stessa ad aggiornamenti ed abbracciando anche altre discipline come il Qigong.
Mamma di Cecilia e Niccolò, integra la passione per l'insegnamento con la sua vita privata, ed è sempre alla ricerca di nuove esperienze e sperimentazioni.

Diego Lanaro

- Osteopata D.O. membro R.O.I, Biologo Sanitario, Dottore di Ricerca (Ph.D.) in “Medicina Interna, autoimmunità e malattie dell’apparato digerente” presso l’Università degli Studi di Genova, docente Istituto Europeo per la Medicina Osteopatica e nella formazione post-laurea delle Università di Siena, Genova e Torino, Membro del Direttivo SIPNEI Liguria, della Commissione Ricerca Nazionale Discipline Corporee SIPNEI e del Direttivo della Fondazione di ricerca COME Collaboration Onlus, maestro di Taiji Nei Dan School ASI-Coni. Autore dei libri “La PNEI e il Sistema Miofasciale: la struttura che connette”, “La PNEI e le Discipline Corporee”, “Elementi di ricerca in osteopatia e terapie manuali” e di svariate pubblicazioni scientifiche su discipline corporee e terapie manuali.

Programma dettagliato del corso

Il corso dura 2 ore, 42 minuti e 46 secondi.

1. Lo Yoga (1:22:41)
 - Introduzione (04:41)
 - Primo chakra: Muladhara, il chakra della radice (15:07)
 - Secondo chakra: Svadhithana, il chakra della propria dimora (16:25)
 - Terzo chakra: Manipura, il chakra della città del gioiello (15:03)
 - Quarto chakra: Anahata, il chakra del cuore (10:11)
 - Quinto chakra: Vishudda, il chakra puro (14:45)
 - Finale (06:29)
2. Il Qigong (1:20:05)
 - Parte 1 – Introduzione: ascolto degli organi (17:42)
 - Parte 2 – Riscaldamento Nei gong (22:31)
 - Parte 3 – Otto pezzi di Broccato (18:05)
 - Parte 4 – Qigong e automassaggio (21:47)



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**