

# PROGRAMMA E CALENDARIO

PERCEZIONE CORPOREA IEMC - DAOYIN YANGSHENG GONG 128 ORE				
SABATO		DOMENICA		
1° WE 16-17 NOV	8	Postura statica 5 archi Asse centrale 1 Lavoro a coppie Esercizi tratto cervicale Avvolgere svolgere la colonna	8	3 armonie esterne 8 forze Camminata consapevole Esercizi per le spalle Asse centrale 2 Vassoio dorato
2° WE 7-8 DIC	8	I 5 movimenti secondo MTEC I 4 elementi alchemici Sostenere il cielo sedersi sulla terra Guardare attraverso lo specchio Asse centrale 3	8	Esercizi per le anche Il concetto di energia: Qi – Ki - Prana Le 4 torsioni Ruotare il timone Lavoro a coppie
3° WE 1-2 FEB	8	I tre dantian Esercizi canna di bamboo Radice Tronco Ramo Lavoro a coppie Tecniche di respirazione	8	Esercizi per risvegliare e riscaldare le articolazioni. Yin ti ling rou shi san shi, 13 posizioni per allungare le articolazioni e il corpo. Le 5 posizioni base del daoyin yangsheng gong.
4° WE 14-15 MAR	8	Shuxin Pingxue Gong : rilassare il Cuore e calmare il Sangue e la Mente. Nutrire la gioia e la vitalità. Le 5 posizioni base del daoyin yangsheng gong.	8	PENG LU JI AN Lavoro a coppie Nei Gong Energie della terra Disegnare il cerchio Lavoro a coppie
5° WE 25-26 APR	8	organi / stagioni le 5 emozioni Meditazione Disegnare l'8 Vassoio dorato Tiao Xin	8	Yiqi Yangfei Gong: favorire le energie vitali e nutrire il Polmone. Nutrire il respiro, affrontare ansia e tristezza. Shuxin Pingxue Gong: rilassare il Cuore e calmare il Sangue e la Mente. Nutrire la gioia e la vitalità.
6° WE 16-17 MAG	8	Hewei Jianpi Gong : armonizzare lo Stomaco e rafforzare la Milza. Favorire la circolazione del Sangue e affrontare i pensieri e gli attaccamenti. Yiqi Yangfei Gong: favorire le energie vitali e nutrire il Polmone. Nutrire il respiro, affrontare ansia e tristezza.	8	RIPASSO
7° WE 13-14 GIU	8	Shugan Lidan Gong: rilassare il Fegato e stimolare la Vescica Biliare. Affrontare la Rabbia e ritrovare la mente tranquilla.	8	Shìèr f g ng f jiàoxué: l'insegnamento dei 12 metodi. Equilibrio ed elasticità. Calmare la mente.
8° WE 4-5 LUG	8	Yuzhen Buyuan Gong: nutrire le energie e tonificare il Qi originale. L'acqua scorre in tutto il corpo, la mente è tranquilla. Shìèr f g ng f jiàoxué: l'insegnamento dei 12 metodi. Equilibrio ed elasticità.	8	RIPASSO DAOYIN