

*Qi Gong nella quiete dei Monti Lessini*  
*Seminario residenziale 18 e 19 maggio 2019*



*In un'oasi di pace e tranquillità, tra i verdi boschi della Lessinia, un fine settimana da passare a contatto con la natura e per conoscere una pratica antica e preziosa come il Qi Gong.*

*Ritrovo a Malga Riondera sabato 18 maggio entro le ore 10,00 / sistemazione nelle stanze assegnate*

*Ore 10,30 inizio attività*

***Programma***

***XiXiFu . Marce della Salute***

*Potenzia il sistema immunitario e calma e concentra il mentale*

***Il corpo di Giada***

*Secondo il Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo, " Cento malattie sorgono dalla debolezza della schiena ".*

*Rendere flessibile la colonna vertebrale attraverso movimenti suggeriti dall'osservazione di animali come la tartaruga, la gru, il drago, aiuta a promuovere la salute ed attivare il metabolismo*

***A proposito del Sogno nella Medicina Tradizionale Cinese:  
elementi diagnostici***

***Le 1000 Mani del Buddha***

*Qi gong meditativo che combina respirazione, Mudra ( movimenti delle mani ), quiete mentale*

## *Dott.ssa Franca Bedin*



*Psicologa e psicoterapeuta, si è laureata in Lingua e Lettera cinese presso l'Università Cà Foscari di Venezia.*

*La sua passione e i suoi studi la portano in Cina dove incontra per la prima volta le pratiche taoiste di Lunga Vita.*

*Abita per alcuni anni a Taiwan dove approfondisce lo studio della lingua cinese e del Qi Gong.*

*Ritornata in Italia si dedica alla terapia, completando gli studi di Shiatsu e diventando uno dei fondatori della Federazione Italiana Insegnanti e Operatori Shiatsu e membro a tutt'oggi dell'Istituto culturale della stessa.*

*La sua pratica del Qi Gong Terapeutico è saldamente ancorata alla più pura Tradizione Taoista e alla Medicina Tradizionale Cinese.*

*Attualmente è direttore didattico e insegnante di Shiatsu della sede di Vicenza della Scuola Internazionale di Shiatsu Italia e conduce formazioni e corsi di Qi Gong a Vicenza e Sondrio*

***Quota di partecipazione € 220,00 a persona che comprende :***

- *Pensione completa presso Malga Riondera dal pranzo del sabato al pranzo della domenica*
- *Corso con la dott.ssa Franca Bedin*

***Il corso si terrà con la partecipazione di un minimo di 10 partecipanti.***

*E' richiesto abbigliamento comodo, tappetino per la pratica, felpa o pile per attività in esterno*

*Presso la Malga non sono disponibili camere singole, per questo è richiesto un minimo di adattamento a condividere gli spazi.*

*La struttura ha la possibilità di accogliere 20 persone complessivamente, eventuali iscritti eccedenti i posti disponibili potranno essere sistemati, con l'alloggio, presso strutture vicine*

*Per raggiungere Malga Riondera : uscire al casello Ala/Avio dell'Autostrada del Brennero - proseguire sulla statale per 3 Km circa - al primo bivio prendere la SP n.211 dei Monti Lessini - proseguire per 6 Km - superata la galleria si trova il pianoro della Malga*

***Prenotazioni entro il 30 aprile : Patrizia 348 / 9237836 - [patrebe@libero.it](mailto:patrebe@libero.it) - [patrizia.rebegoldi@gmail.com](mailto:patrizia.rebegoldi@gmail.com)***