



## IL QI GONG DELLA MONTAGNA DI QING CHENG

### Programma di formazione con la Maestra LIU CUIFANG

Hotel Petrarca – Montegrotto Terme – 2024

Una formazione eccezionale nella quale verrà trasmessa la sapienza antica dei monti Qing Cheng, situati nella provincia del Sichuan in Cina, patrimonio mondiale dell'Umanità e fra i luoghi più importanti per lo sviluppo della filosofia taoista e della Medicina Tradizionale Cinese. Oltre a quanto in comune con ogni pratica di Qi Gong, quella di Qing Cheng risulta particolarmente efficace per la **prevenzione e il trattamento dei dolori articolari** ed è riconosciuta in Cina quale patrimonio culturale del Qi Gong terapeutico. L'apprendimento delle pratiche di Taiji – Qi Gong della tradizione di Qing Cheng rappresenta pertanto una preziosa opportunità per beneficiare di un metodo ancora oggi trasmesso dai Maestri della montagna in forma quasi esclusivamente orale.

La formazione si compone di tre stage e si basa principalmente su una sequenza di Qi Gong e una sequenza di Taiji che permetteranno, nel loro insieme, di entrare nella profondità della tradizione. Completa il metodo una specifica camminata terapeutica di grande efficacia. Saranno previsti momenti di meditazione collettiva e saranno infine fornite le basi culturali e didattiche di ogni aspetto della pratica.



Date	Orari
24-25-26 maggio – sequenza di movimenti Qi Gong, camminata terapeutica, meditazione, teoria.	Venerdì: 15:00 - 18:30
4-5-6 ottobre – revisione e approfondimenti del primo stage, sequenza di movimenti Taiji, meditazione, teoria.	Sabato: 09:30 - 12:30 15:30 - 18:30
29-30 novembre e-1° dicembre – ripasso e approfondimenti dei precedenti stages e della teoria, lavoro sulla consapevolezza e l'intenzione, meditazione taoista.	Domenica: 09:00 - 12:30

Al termine dell'ultimo stage, chi lo desidera potrà presentare il metodo e ottenere il diploma del corso. Tutti partecipanti riceveranno in ogni caso l'attestato di partecipazione.

Costi di partecipazione: 550€, da versare entro il 20 aprile 2024 (intero importo o primo 50% con saldo entro il 30 agosto 2024). L'hotel Petrarca offre a 88€/persona/giorno la pensione completa in camera doppia con incluso il libero accesso alle piscine termali.

#### L'insegnamento della Maestra LIU Cui Fang

Formatasi sin dall'infanzia, principalmente presso il tempio Shaolin (Henan) e le montagne di Wudang, nel Qi Gong, il Tai Ji Quan e il Kung Fu- Wushu, possiede una solida preparazione in Medicina Tradizionale Cinese maturata in 10 anni di lavoro presso l'ospedale della Croce Rossa di Pechino. Diplomata della FEQGAE in Francia dove risiede attualmente. La Maestra LIU Cui Fang insegna da 15 anni, unica in Francia, il Qi Gong della montagna di Qing Cheng. La pratica in programma a Montegrotto è stata a lei trasmessa dal Maestro LIU Sui Bin, presidente dell'Associazione di ricerca sul Wushu di Qing Cheng, Direttore dell'Associazione Taoista del Sichuan e studioso presso diverse Università cinesi in tema di Qi Gong terapeutico.



Per maggiori informazioni e iscrizioni:

Dominique FERRARO: 328 8750779

[dominique8ferraro@gmail.com](mailto:dominique8ferraro@gmail.com)

[www.dominiqueferraro.it](http://www.dominiqueferraro.it)