

Che cosa sono questi esercizi?

Il Ba Duan Jin è suddiviso in otto esercizi separati, ciascuno incentrato su un'area fisica del corpo e su meridiani del Qi diversi. Il Ba Duan Jin contiene variazioni di esercizi sia in piedi che seduti. Nell'era moderna, la versione in piedi è notevolmente la più praticata.

Da dove vengono questi esercizi?

Questa serie di esercizi fu creata dal maresciallo Yue Fei, durante la dinastia dei Song meridionali (1127-1279 d.C.), per migliorare la salute dei suoi soldati e divenne la più popolare in Cina, per la sua efficacia e la sua semplicità, ma sebbene gli esercizi siano di facile apprendimento la teoria che ne sta alla base è molto profonda, scientifica e integrale.

Si tratta di esercizi adatti a tutti che appartengono al Qi Gong taoista Dao Yin.

A che cosa servono?

Viene usata l'espressione "Otto pezzi di Broccato" poiché il broccato è una stoffa molto bella e lucente: quando praticate questi esercizi in modo regolare e corretto è come se aggiungete al vostro organismo una forza vitale splendente. È un'ottima forma per rafforzare il fisico e soprattutto l'apparato osteoarticolare e muscolare. Attraverso la regolazione della respirazione e movimenti di stiramento fanno circolare il Qi in tutto il corpo.

GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO (BA DUAN JIN)

Con Dominique Ferraro

21-22 MAGGIO 2022

Sede BUDOKAI JRC Club House,
Via Esperia 467 - 21027 ISPRA (VA)

Modulo d'iscrizione	
Cognome/Maiden Name _____	
Nome/First Name: _____	
Data di nascita/Birthdate: _____	
Sex	M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
Stato: _____	
Indirizzo /Address: Via /p.zza _____ n° _____ C.a.p. _____	
Comune _____	Prov. _____
Telefono/Phone N° _____	
e-mail _____	

Pre-iscrizione per e-mail: taichi@budokai.it

Inscrizione per soci Budokai: 120€; non-soci: 150€

Pre-iscrizione per i non soci 30€ da sollecitare

iscrizione al Budokai entro il 13 maggio

www.budokai.it

IBAN: IT49L052161080000000006992

Causale: D. Ferraro Gli otto pezzi di broccato

GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO (BA DUAN JIN)



Sabato 21 maggio Ore 9:00-18:00
(con 2 ore di pausa pranzo)
e domenica 22 maggio (fino ore
13:00)

Con Dominique Ferraro
Esperta di Qi Gong terapeutico
Informazioni: 328 87 50 779

www.dominiqueferraro.it

Numero massimo di partecipanti:

25



DOMINIQUE FERRARO



specialista e insegnante di Qi Gong terapeutico. Ha studiato a Pechino e a Hong Kong per 12 anni la medicina tradizionale cinese ed ha praticato il Qi Gong sotto la guida di grandi maestri. La dottoressa Ma Xu Zhou, Specialista nella cura delle patologie oftalmiche con il Qi Gong l'ha abilitata ad insegnare il suo metodo in Europa. Vari i diplomi da lei ottenuti nel corso degli anni:

Diploma di Tai Qi Chuan della Federazione Arti Marziali di Pechino; Diploma di abilitazione all'insegnamento dello "Yi Jin Jing" (Il Classico dei tendini). Hong Kong; Diploma d'agopuntura e moxibustione, Training Center of Traditional Chinese Medicine Pechino; Diploma della Federazione " Ma Li Tang Yang Qi Gong" con abilitazione all'insegnamento del metodo Ma per la cura delle malattie oftalmiche.

Dominique Ferraro ha insegnato Qi Gong terapeutico presso l'Istituto Superiore di Medicina Olistica e di Ecologia dell'Università di Urbino. Tiene corsi e seminari in Italia e in Francia.

E' autrice di:

" Qi Gong pour les yeux" (Ed. Tredaniel, Parigi)

" Les sons thérapeutiques dans la tradition chinoise" (Ed. Le Courrier du Livre)

" Le retour au printemps. Qi Gong de la longévité" (Ed. Le Courrier du livre)



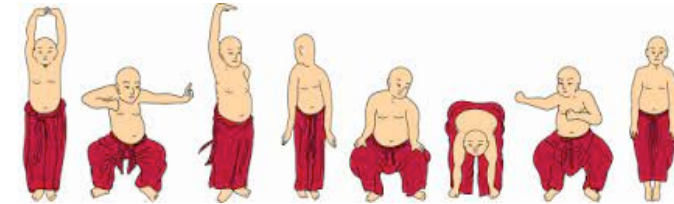
Il Budokai è' una Associazione Polisportiva di Arti Marziali Tradizionali e Discipline Orientali suddiviso in varie sezioni. Il Club e' sorto nei primi anni 60 con le attività del Club di Judo (Judo Club Euratom), poi affiancato dai Club di Karate, Aikido, Tai-chi, Qi-gong e Yoga. Dal 1980 questi Club si sono associati in forma di Polisportiva di Arti Marziali. Il Budokai costituisce il settore Arti Marziali dell'ASCE (Associazione Sportiva Comunità Europee) del CCR-Ispra ed e' inoltre affiliato alla UISP (Unione Italiana Sport per Tutti). La sede dispone di un'area di allenamento di 130m² attrezzata con materassine.

DOVE SI TROVA IL BUDOKAI:



BUDOKAI JRC Club House,
Via Esperia 467 - 21027 ISPRÀ (VA)
www.budokai.it e-mail: taichi@budokai.it

GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO (BA DUAN JIN)



Sabato 21 maggio Ore 9:00-18:00
(con 2 ore di pausa pranzo)
e domenica 22 maggio (fino ore
13:00)

Con Dominique Ferraro
Spedire modulo iscrizione per e-
mail:
taichi@budokai.it

Numero massimo di partecipanti:
25