

... nel programma completo del Viet Khi Phap

... le stagioni:

TIEP XUAN - (accogliere la primavera)

Riaprire le fonti di energia vitale alla primavera. In soli quattro semplici movimenti stimola la circolazione dell'energia ancestrale, migliora l'equilibrio, facilita una buona circolazione del sangue e dell'energia interna attraverso il corpo, e previene lo stress, una delle cause principali dell'ipertensione

VO HA- (preparazione all'estate)

Mantenere la giovinezza. La sequenza sprigiona vigore, positività, gioia di vivere. Praticandola con costanza ci trasmette entusiasmo e freschezza che sono associati al carattere di coloro che sono felici e hanno successo nella vita.

HA THU- (meraviglioso autunno)

Raccogliere e preparare. HA-THU è un insieme di 24 tecniche che insegnano a fortificare il corpo e a sviluppare l'energia interna. L'autunno è il periodo in cui, da un lato si raccolgono i risultati e dall'altro si prepara l'energia del corpo ad affrontare l'inverno.

TRONG DONG- (potente inverno)

Rispettare il potere dell'Inverno. Lo scopo di questa sequenza di movimenti è rinforzare il sistema immunitario attraverso la stimolazione di ciascuno dei 12 meridiani, con 12 esercizi specifici, ciascuno dei quali aiuta anche a far fronte a differenti situazioni che si presentano nelle nostre attività quotidiane durante tutto l'anno.

... tecniche, metodi di respirazione, cultura

... e tanto altro!

DOVE SI PRATICA:

il corso si svolge a Rosta c/o la curandera – Piazza S. Michele, 1 (iscrizioni direttamente in palestra)



ORARIO:

Lunedì dalle 19:30 alle 21:00
con inizio 01/10/2012

COSTI:

Tesseramento annuale 35 €
Trimestre 55 €
(lezione di prova gratuita)

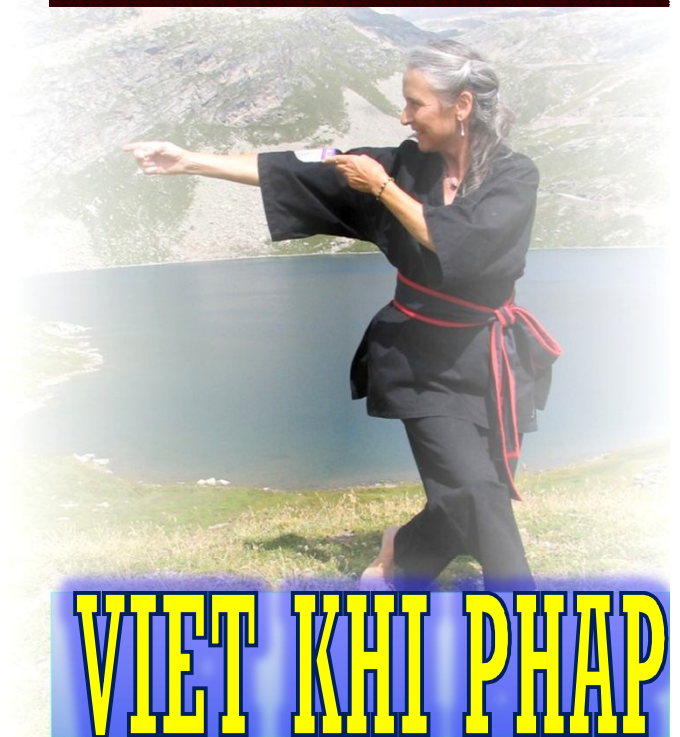
SERATA DI PRESENTAZIONE:

Lunedì 24 settembre 2012 ore 20:00

INFORMAZIONI:

tel: +39 339 6938443 e-mail: info@vankiep.it

VIET CHI SYSTEM World Organization
ASDC VANKIEP
in collaborazione con **MEROPE ONLUS**



Disciplina del Viet Chi System

*Ginnastica,
Respirazione,
Meditazione,
Energia,
Armonia.*

Cos'è il Viet Khi Phap

Il VIET-KHI-PHAP è una moderna disciplina corpo-mente, basata sull'arte tradizionale vietnamita, che riguarda: energia interna, respirazione e tecniche selezionate per lo sviluppo della forza interna. Attraverso sequenze di movimenti e tecniche specifiche, in relazione con le quattro stagioni dell'anno, migliorano la salute apportando armonia e felicità.

Il VIET-KHI-PHAP pone un accento particolare sulla respirazione. Una respirazione efficace porta notevoli benefici al nostro corpo: buona ossigenazione del sangue e nutrimento degli organi, controllo delle situazioni di stress, miglioramento della qualità del sonno.

Con lo studio approfondito di **metodi, modi, e tecniche** specifiche, il VIET-KHI-PHAP fornisce le basi per una respirazione più corretta e completa.

Il VIET KHI PHAP è uno strumento che ci consente di scoprire quanto ampie siano le nostre capacità fisiche e mentali e quanto poco siano utilizzate abitualmente.



PERCHÈ PRATICARE IL VIET KHI PHAP?

Perché il VIET KHI PHAP è di aiuto a chi vuole mantenere o recuperare la propria salute fisica e/o mentale, grazie agli spunti che dà sia per un allenamento fisico che per riflessioni mentali.

TUTTI POSSONO PRATICARE IL VIET KHI PHAP?

Ognuno apprende e pratica il VIET KHI PHAP secondo le proprie possibilità e per sé stesso. La cosa importante è sempre e comunque la pratica che migliorerà, via via che passa il tempo, cioè comincerà a far sentire i suoi effetti benefici.

Il maestro

Il Maestro **EDIO CATONI** apprende ed insegna per 13 anni VIET VO DAO arte Marziale Vietnamita, e da 18 anni si dedica allo studio, alla pratica e all'insegnamento del Viet Tai Chi prima e del Viet Khi Phap dopo e via via di tutte



le altre discipline del Viet Chi System, gli otto petali del fiore di loto, nato dall'intuizione e dalla capacità comunicativa del Gran Master Phan Hoang.

Programma

Cosa faremo da ottobre a giugno

Nei 3 trimestri dell'anno 2012/13 verranno trattati i seguenti argomenti:

- Due diverse sequenze di riscaldamento, uno generico ed uno basato sul metodo degli 8 animali (BAT LIN)
- La forma di respirazione BAI DI XA (andare lontano) che sarà il nostro argomento principale e costituirà il filo conduttore dei 3 trimestri.
- La sequenza TIEP XUAN (accogliere la Primavera) con uno studio approfondito dei 4 movimenti che la compongono.
- La sequenza TUYEN SI NH che ci aiuterà nello studio della teoria dei 5 elementi
- I due metodi principali di respirazione : toracico e addominale.
- Studieremo aspetti di strategia aiutandoci con tecniche di VIET CHI KI EM (una delle 8 discipline del VIET CHI SYSTEM)
- E altro ancora.

