

SHÉN LÓNG

SCUOLA DI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI CINESI-WUSHU



Corsi teorico-pratici di ginnastica medica cinese

La Società Sportiva Dilettantistica “Shén Lóng”, facendosi carico della richiesta presente nella popolazione, organizza, in collaborazione con l’Associazione Italiana di *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia* ed International *Tong Yuan Wushu* Association, dei corsi di ginnastica terapeutica cinese, tenuti dal dr. Lucio Pippa, medico di Medicina Tradizionale Cinese e maestro di *wushu*, e dai suoi collaboratori. I corsi consistono di lezioni durante le quali sono insegnate delle metodiche sia statiche come il *Qigong*, che dinamiche appartenenti alla tradizione millenaria dell’arte marziale cinese (*wushu*), in particolare agli stili tradizionali del *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia*, *Baguazhang* e *Tongbeiquan*. Le caratteristiche principali di queste tecniche consistono in un metodo specifico di respirare, nell’assunzione di varie posture che cambiano l’una nell’altra attraverso movimenti a volte lenti a volte veloci e repentini e nel controllo emotivo: sono queste peculiarità che conferiscono a quest’arte la funzione di vera e propria terapia. Infatti questi esercizi, come la pubblicazione di una vastissima letteratura scientifica ha ampiamente dimostrato, si sono rivelati adatti alla prevenzione ed al trattamento delle patologie reumatiche, cardio-circolatorie, respiratorie, neuropsichiatriche, ginecologiche, gastroenteriche ed all’acquisizione dell’armonia psico-fisica. **I corsi si svolgono il lunedì ed il mercoledì:**

I Turno ore 16.30 - 17.30 lezioni differenziate di *Taijiquan* e *Baguazhang*; ore 17.30 - 18.30 (lezione di *Qigong* aperta ai partecipanti alle lezioni del primo e del secondo turno). Il Turno 18.30 – 19.30 lezioni differenziate di *Taijiquan* e *Baguazhang*. I corsi prevedono delle lezioni differenziate per gli adulti e per i ragazzi dall’età di 5 anni ed hanno la durata di 10 mesi con inizio a settembre e conclusione a giugno. Il requisito richiesto è la possibilità di compiere movimenti senza importanti limitazioni funzionali. **I corsi dell’anno 2022/2023 avranno inizio lunedì 5 settembre alle ore 18.00 presso il Centro “Dance Hall Venti 04” in Via Raiale n.116 a Pescara.**

Segreteria dal lunedì al venerdì dr.ssa Giorgia Cannarsa: 347-8342715 ore 13.30 -15.00;

Sabato dr.ssa Giulia Guazzieri: 347-0794281 ore 10.00 - 13.00

Amministrazione dr.ssa Annafrancesca Marchegiani: 347-1156552 ore 18.00 - 19.30

Sito web: www.shenlong3.com



SHEN LONG Scuola di Arti Marziali Tradizionali Cinesi



@shen.long.ssd

