

Insegnare il Qigong

M^o Alessandra Tassi pubblica "Insegnare il Qigong" in concomitanza dell'inizio del suo primo corso di formazione C.S.E.N.



Il Responsabile Tecnico C.S.E.N. Milnao Settore Qigong e Tai Chi Chuan M^o **Alessandra Tassi**, in occasione dell'inizio del corso di formazione per insegnante di Qigong, ha pubblicato il libro di testo illustrato "INSEGNARE IL QIGONG", nel quale ha raccolto trent'anni di ricerca nel campo della medicina cinese.

Contiene tutte le istruzioni per svolgere gli esercizi ed organizzare le lezioni.

Questo manuale didattico illustrato a colori, scritto per gli insegnanti, è rivolto anche a chi desidera avvicinarsi alle discipline cinesi e comprendere l'arte antica e salutare del Qigong, un trattato molto dettagliato di cosmologia e Me-

dicina Tradizionale Cinese applicata alla meditazione e al movimento, con un ampio repertorio di esercizi psicofisici.

Sabato 15 settembre 2012 presso la sede del Centro Addestramento Arti Marziali C.A.A.M. di Milano (N^o 1215 al Registro Nazionale Società Sportive del C.O.N.I.) è iniziato, inoltre, il primo corso di formazione per insegnante tecnico di Qigong condotto da M^o Alessandra Tassi in qualità di Responsabile di Settore del Centro di Formazione CSEN di Milano.

Lo scopo del corso è di formare un operatore in grado di proporre un percorso motorio terapeutico, mediante l'insegnamento di esercizi in parte statici e

in parte dinamici.

Gli esercizi fisici e respiratori proposti sono atti al mantenimento psicofisico dell'individuo e alla pre-

氣功

venzione delle malattie, secondo i dettami della medicina tradizionale cinese e delle antiche tecniche praticate dai monaci taoisti.

Il Qigong praticato nei parchi a Pechino



Il M^o Tassi "Mei Li" Alessandra



SPORT

