



GRACOLICI Dr. NELLO & C. - s.a.s.  
**SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE**  
DELLA CITTÀ DI FIRENZE  
**Fondata nel 1980**

50143 Firenze - Via di S. Giusto, 2 – Tel.: 055 70.41.72 – Fax.: 055 71.31.035  
Cell.: 3400069255 – E-Mail: [agopuntura@yahoo.it](mailto:agopuntura@yahoo.it) - [www.scuoladiagopuntura.it](http://www.scuoladiagopuntura.it)  
P. IVA 03175590482

## Corso di Respirazione Terapeutica Qigong

### Metodo Xiu Zhen Dao

### Programma Forma “Armoniosa Primavera”

La forma del metodo Xiuzhendao ”Armoniosa Primavera” è la forma base di tutto il metodo,essa possiede tutti gli esercizi fondamentali (Ji ben Gong) necessari per studiare tutte e 8 le forme di questo famoso stile.

Grazie alla pratica costante di questa forma,il praticante apprende gli esercizi per bilanciare-armonizzare-assorbire-dirigere e aprire,i principali canali energetici del corpo.

Inoltre durante ogni lezione di pratica si abbina anche la teoria della forma con le funzioni terapeutiche ad essa connesse.

Caratteristica fondamentale di questa forma è la possibilità di utilizzo ai fini terapeutici,in modo modulare, cio’ significa che la forma si compone di esercizi che possono essere scissi ed insegnati singolarmente per ogni problematica energetica,senza necessariamente l’obbligo dell’intera esecuzione.

**Docente:** M° .Marco Montagnani

**Orario:** dalle 10,00 alle 12,00

---

---

#### **1° Lezione mercoledì 25 gennaio o giovedì 26 gennaio 2011**

**Teoria** = Il concetto di Qi - Lo Yin e lo Yang - Cosa e’ il Qi Gong – Storia del metodo Xiu Zhen Dao

**Pratica** = Studio degli esercizi propedeutici e della prima fase della Forma “Tian ”

---

---

#### **2° Lezione mercoledì 22 o 23 febbraio 2011**

**Teoria** = I tre livelli Cosmico energetici e i tre tesori- Il Qi del Cielo e della Terra

**Pratica** = Studio degli esercizi propedeutici e della seconda fase della Forma “Xin ”-

---

---

#### **3° Lezione mercoledì 21 o giovedì 22 marzo 2011**

**Teoria** = Differenze tra i diversi tipi di Qi Gong - Studio della suddivisione dei sette livelli del Qi Gong Xiu Zhen Dao

**Pratica** = Studio degli esercizi propedeutici e della Terza fase della Forma “ Ren”-

---

---

#### **4° Lezione mercoledì 18 o giovedì 19 aprile 2011**

**Teoria** = Studio dei Principi fondamentali della Forma “ Yu Chuntian Xiang He “Armoniosa Primavera”—Scopi e obiettivi della forma-

**Pratica** = Studio degli esercizi propedeutici e della quarta fase della Forma “Tu”

---

---

#### **5° Lezione mercoledì 23 o giovedì 24 maggio 2011**

**Teoria:** Teoria dei percorsi energetici della forma

**Pratica** = Studio degli esercizi propedeutici e della quinta fase della Forma “Chuntian”

**Teoria:** Teoria dei percorsi energetici della forma

**Pratica** = Studio degli esercizi propedeutici e della sesta fase della Forma “Fei Xiang”

---

---

#### **6° Lezione mercoledì 20 o giovedì 21 giugno 2011**

**Teoria** = Ripasso della teoria dell’intera forma, Simulazioni di utilizzo terapeutico della forma

**Pratica** = Perfezionamento di tutta la forma ”Armoniosa Primavera”, Simulazioni di utilizzo terapeutico della forma

---

---

L’iscrizione deve essere fatta presso la Segreteria della Scuola, versando € 80,00.

Il costo totale del corso è di € 240,00 inclusa l’iscrizione.

Onde facilitare il pagamento agli allievi, consentiamo che l’intera cifra possa essere pagata in 4 rate, ad ogni incontro, di € 40,00. Resta inteso che il costo del seminario è totale, anche in caso di assenza.

Il corso è a numero chiuso.