



Roberto Bianchi presenta:
Lezioni individuali e di
gruppo di Qi Gong



Un viaggio appassionante alla scoperta della millenaria pratica di lunga vita.

Il Qi Gong è una disciplina che fa parte della **medicina tradizionale cinese** ed è un'arte di **auto-cura** che vanta una storia millenaria. Sostanziosa e al contempo semplice come tutte le discipline veramente efficaci, consente di **percepire, riequilibrare e potenziare l'energia vitale (Qi)** che scorre nel nostro corpo, riattivando in maniera naturale i suoi **meccanismi di auto-guarigione**.

Durante le sessioni di Qi Gong, utilizzando **movimenti fluidi e concatenati**, legati a **respirazione e visualizzazioni**, impareremo a favorire la **circolazione dell'energia interna**, a conoscere e promuovere le incredibili risorse della macchina perfetta che è il nostro corpo, diventando **attori del nostro benessere**.

Data prossime lezioni

Tutti i mercoledì dal 19 aprile al 21 giugno
Centro inEquilibrio, Via Molinazzo 4a, Lugano
Dalle 15.00 alle 16.00

Indossare abbigliamento comodo,
scarpe da ginnastica ad esclusivo uso palestra

Per info e prenotazioni

Roberto Bianchi

www.my-massage.ch

info@my-massage.ch

+41 78 6560515 +39 338 6737068



Cos'è il Qi Gong

Il Qi Gong, definito “**pratica di lunga vita**” è una disciplina praticata in Cina da più di 40 secoli. Viene spesso definita **ginnastica bioenergetica**; in realtà è una raffinata e completa **arte antica di auto-cura**, un tempo appannaggio di pochi “eletti”, che aiuta a ristabilire la **corretta connessione fra corpo, mente e spirito**.

Che obiettivi si prefigge

Il Qi Gong favorisce la circolazione delle energie rigenerative del corpo, aiutandoci a conservare o ripristinare il nostro **benessere psicofisico**. È ideale per **combattere stress, risolvere tensioni muscolari e blocchi energetici, migliorare resistenza fisica e vitalità**. La scienza ne conferma oggi i vantaggi sulla salute: miglioramento del flusso sanguigno al cervello, dell'ipertensione, delle funzioni renali e cardiache, e persino delle malattie tumorali.

Cosa si pratica durante la lezione

Durante le sessioni praticheremo **semplici esercizi alla portata di tutti** che andranno ad attivare i sistemi fisiologici dell'organismo, attraverso la **stimolazione del flusso dei meridiani energetici** e dei punti dell'agopuntura. Avremo modo di assaporare la sottile capacità trasformatrice dei **6 suoni terapeutici** che riproducono la vibrazione capace di mantenere i nostri organi in salute; le tecniche di **auto-massaggio** che liberano le energie bloccate; le **tecniche di visualizzazione**, preziose per influenzare positivamente corpo e psiche.

A chi è rivolto

Il Qi Gong è rivolto a persone propense all'auto-miglioramento, che vogliono apprendere **uno strumento di cura personale** per gestire e **ottimizzare le energie del proprio corpo**, nelle varie fasi della propria vita. La pratica degli esercizi è semplice, **adatta a tutte le età** e non richiede una particolare abilità e flessibilità.



Roberto Bianchi pratica discipline orientali dal 2000. Ha ricevuto l'abilitazione all'insegnamento del **Qi Gong dal maestro Michele Rubino** dell'associazione **Jian Long Ba Gua Zhang** di Melzo (Mi).

È terapeuta complementare, specializzato in **Riflessologia, Tuina e Massaggio terapeutico** e creatore del **My Massage**, una tecnica di massaggio che combina tecniche occidentali e orientali “potenziate” praticando le tecniche energetiche del Qi Gong.

Roberto Bianchi
Terapeuta complementare.
Massaggio, riflessologia, Tuina

Lezioni individuali e di gruppo
di Qi Gong

Per info e prenotazioni
+41 78 6560515
+39 338 6737068

www.my-massage.ch
Mail:
info@my-massage.ch