

PROGRAMMA LEZIONI E FORMAZIONE 2025/2026

con l'istruttrice **Certificata Marina Rudoni** (Basic 2 - MCO, Cosmic Primordial Qigong, Passing Energy -Healing Love (HL) -Iron Shirt I - Rooting (IS1) -Tai Chi Chi Kung I - Yang Style (TC1) - Cosmic Vision (CV) - Primordial Alchemy Qigong (PAQ)

OTTOBRE

LE PRATICHE DELL'ALCHIMIA INTERIORE DI BASE Corso rivolto a tutti: a chi già pratica, a chi conosce ma vuole riprendere a praticare e ha dimenticato alcuni passaggi, utile a chi si accosta per la prima volta alle pratiche del Maestro Mantak Chia,



totale 6 ore
2 date pacchetto
completo soci annuali
70 euro
1 data 40 euro

Soci mensili (70 + 20
euro quota socio
mensile) (1 data 40+20)

Soci Istruttori annuali
2 date 35 euro
1 data 20 euro

I INCONTRO Domenica 12 ottobre:

dalle 9 alle 13 qigong di riscaldamento, teoria dei 5 elementi, l'alchimia del sorriso interiore

dalle 14 alle 16 l'alchimia dei 6 suoni di guarigione

totale 6 ore

qigong di riscaldamento e detox: La pratica del qigong mattutino aiuta il nostro qi a svegliarsi e diffondersi attraverso il nostro corpo fisico e denso, per ricollegarsi alla fonte di nutrimento necessaria per affrontare la nostra giornata.

Teoria dei 5 elementi: La teoria dei 5 elementi è alla base delle pratiche taoiste, utilizzate nell'agopuntura, nell'astrologia cinese e nel Feng Shui. La conoscenza dei cicli di nutrimento e di esaurimento dei nostri percorsi energetici interni e la loro connessione con gli organi interni, gli elementi della natura, i pianeti e le forze universali possono aiutarci a comprendere e a creare armonia nel nostro mondo interno ed esterno.

Il sorriso interiore attiva il rilassamento nel Sistema Nervoso Centrale ed elimina le emozioni negative. Tutto ciò porta a un bilanciamento delle emozioni positive e della nostra energia trovando la via per vivere in armonia con noi stessi, con gli altri in modo da incrementare il nostro benessere e la nostra salute.

sei suoni del benessere I maestri taoisti credono che nei nostri organi vitali conserviamo le virtù: amore, coraggio, tenerezza, gentilezza, onestà. Uno stile di vita stressante altera il nostro equilibrio con emozioni negative quali la paura, la rabbia, la tristezza. La pratica dei sei suoni ci aiuterà a ritrovare la buona salute e a riconnetterci con la forza energetica primordiale.

II Incontro. Domenica 26 ottobre:

dalle 9 alle 13 elementi di Qigong craniosacrale, le tre linee del sorriso interiore, l'orbita microcosmica,

dalle 14 alle 16 3 fuochi e 6 direzioni

Qigong craniosacrale Il Qi Gong craniosacrale è una fusione o integrazione dei principi del Qi Gong con le tecniche della terapia craniosacrale. Esplorando le connessioni tra la terapia craniosacrale occidentale e il Qi Gong, si prevedono esercizi di movimento, pratiche di respirazione, tecniche di automassaggio e meditazioni mirate provenienti dal taoismo e da altre tradizioni di saggezza per liberare e armonizzare il flusso di energia nel corpo e ottimizzare il nostro potenziale di benessere fisico, emotivo e spirituale.

Orbita microcosmica: distribuisce e preserva la forza vitale generativa, o Qi, attraverso i primi due principali canali di agopuntura (o meridiani) del corpo

3 fuochi e 6 direzioni (qigong cosmico primordiale) vengono attivate le 3 luci guida dei nostri principali generatori di energia interiore con le forze universali. Collegandosi alla forza universale nelle 6 direzioni si attira l'energia cosmica per incrementare la propria energia e aprire l'orbita microcosmica

Iscrizioni aperte dal 1 ottobre

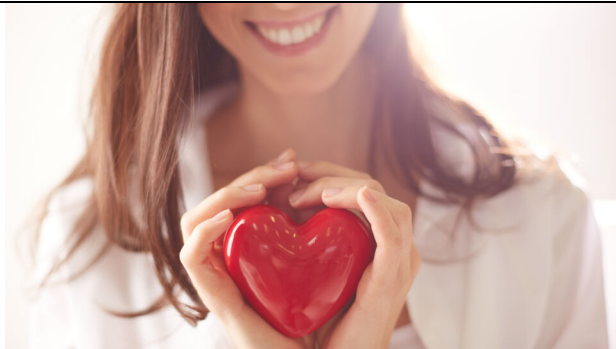
Da NOVEMBRE

LE PRATICHE FEMMINILI DELL'AMORE CURATIVO

Serie di incontri aperte a tutte le donne di qualsiasi età dove si imparerà a praticare le tecniche taoiste per risvegliare e nutrire la propria energia sessuale, le proprie risorse interiori per incrementare il benessere psico fisico, la creatività, la stabilità emotiva.

A partire dal mese di novembre incontri di un sabato al mese dalle 9 alle 10,45 (1 ora e 45 minuti) La pratica dura 1 ora e mezza e sarà registrata. 15 minuti finali restano per la condivisione senza registrazione.

Date 22 novembre 20 dicembre 10 gennaio 14 febbraio 7 marzo 11 aprile



socie annuali

Pacchetto completo. **euro 60**

1 lezione **euro 12**

Socie mensili

1 lezione **euro 12+ 20 quota socia mensile**

Socie istruttrici annuali

Pacchetto completo **euro 30**

1 lezione **euro 6**

Un invito mensile a riconnettersi con il proprio corpo, con la mente, con il cuore, con le emozioni, tramite la propria energia sessuale, chiave taoista per la vitalità, il potere creativo, la stabilità emotiva. La pratica alchemica dell'amore curativo favorisce:

- Il riequilibrio degli ormoni in modo naturale
- il regolare ciclo mestruale, la transizione verso la menopausa, il mantenimento della vitalità in menopausa
- la trasformazione dello stress in energia creativa
- Permette di risvegliare le sensazioni, conoscere meglio se stessi

Contenuti

- Tao yoga, qigong per sciogliere le tensioni fisiche, rafforzare il pavimento pelvico
- Meditazione del sorriso interiore, sei suoni di guarigione per un migliore equilibrio emozionale – connessione con l'energia Yin
- Orbita microcosmica – far fluire l'energia in tutto il corpo
- Posture camicia di ferro – allineamento fisico e stabilità mentale ed emotiva
- Massaggio del seno – cura del seno, regolare il ciclo mestruale, sostenere la menopausa
- Respirazione ovarica – riequilibrio ormonale ed energetico, rafforzamento dei tessuti,
- Pratica dell'uovo di giada – rafforzamento del pavimento pelvico, connessione energetica con gli organi interni,

Iscrizioni aperte dal 1 novembre

NOVEMBRE

LE PRATICHE DEL QIGONG DELLA CAMICIA DI FERRO

	Domenica 16 novembre: dalle 9 alle 12 elementi di Tan Tien qigong e NeiGong dei tendini, struttura e respirazione energetica, nella I posizione “Abbracciare l'albero” “ L'urna d'oro “yin e yang dalle 14 alle 16 posizioni della camicia di ferro
---	---

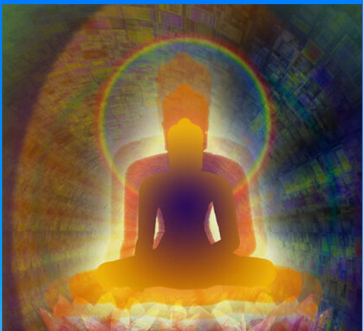
totale 6 ore

La camicia di ferro: Un tempo antica arte marziale, oggi è una pratica alchemica per la salute che rafforza, la struttura fisica, gli organi interni, il controllo mentale. Dà stabilità a tutti i livelli tramite il radicamento e la connessione all'energia della Terra. Permette di liberare l'energia stagnante e di ricevere e immagazzinare da utilizzare nelle pratiche di livello superiore.

Quota e data inizio iscrizione saranno comunicate con Newsletter nel mese di ottobre

DICEMBRE

PRIMORDIAL ALCHEMY QIGONG

 PRIMORDIAL ALCHEMY QIGONG  	Il Qigong Primordiale Alchemico è una forma interna e dinamica che sfrutta le energie della Terra solida (yin) e del Cielo Celeste (yang), insieme alle forze provenienti da tutte le direzioni. Il suo nome tradizionale è “wuji gong”, che si traduce come “sviluppa l'abilità di entrare nel Mistero Supremo”. Pone grande enfasi sulla connessione energetica tra Terra Cielo forze naturali e universali ed è straordinariamente potente. Sabato 13 dicembre: dalle 9 alle 12 Ciclo terrestre Domenica 14 dicembre: dalle 9 alle 13 Wisdom Qigong e Ciclo celeste Lunedì 15 dicembre dalle 20 alle 21 Ripasso Totale ore 8
---	---

Quota e data inizio iscrizione saranno comunicate con Newsletter nel mese di Novembre

GENNAIO/FEBBRAIO

HEALING LOVE L'ALCHIMIA DELL'AMORE CURATIVO. aperto a tutti



31 gennaio. Dalle 9 alle 13

(gruppo misto)

1 febbraio dalle 9 alle 11 solo donne

1 febbraio dalle 14 alle 16 solo uomini

TOTALE ORE 6

L'energia sessuale è un mezzo estremamente potente per ringiovanire e accedere a un'energia spirituale superiore. Si impara a riciclare la propria essenza vitale per aumentare la longevità e migliorare la qualità della vita e dell'amore.

Questa energia d'amore può essere moltiplicata e utilizzata per la guarigione propria e altrui. Gli organi sessuali e i reni conservano parte dell'essenza della forza primordiale, nota come Jing. Si impara a coltivare il proprio Jing per conservarlo e immagazzinarlo.

Gli uomini impareranno tecniche per controllare l'eiaculazione e a trasformare l'energia sessuale in Qi (forza vitale).

Impareranno poi a spostare la forza verso l'alto per guarire e rafforzare il loro corpo fisico e

Le donne impareranno a controllare le mestruazioni e a trasformare il sangue in Qi. Le scomode fasi della menopausa e dell'andropausa tenderanno a dissolversi,

Quota e data inizio iscrizione saranno comunicate con Newsletter nel mese di Dicembre

MARZO

LE PRATICHE UHT NEL QUOTIDIANO – ALCUNI PERCORSI POSSIBILI

**domenica 22 marzo
dalle 9 alle 12**

TOTALE 3 ORE

E adesso? Da dove comincio?

Un incontro dedicato a sciogliere i dubbi, le incertezze circa la capacità di trovare il modo più efficace per inserire le pratiche nella vita frenetica quotidiana. Quali pratiche fondamentali vanno coltivate il più possibile, quali priorità dare, brevi attività pratiche suggerite e loro funzionalità, condivisione di esperienze.

Quota e data inizio iscrizione saranno comunicate con Newsletter nel mese di FEBBRAIO

N.B: per i soci che avessero frequentato l'anno scorso 2024/2025 i corsi Alchimia interiore base, Camicia di ferro, L'alchimia dell' Amore curativo , iscrivendosi al programma di quest'anno potranno accedere a un ulteriore 20% di sconto a tali corsi.

Le ore effettuate possono essere segnate sul Passaporto UHT e valgono per il monte ore necessario per chi vuole accedere al percorso per diventare istruttore o per chi lo è già accedere alle specializzazioni in Iron Shirt 1, Healing Love, Primordial Alchemy Qigong