



SCUOLA MUSICA  
CHIAVI d'ASCOLTO

# Qi Gong

*Postura, ginnastica, respirazione, meditazione*

**Il corso è rivolto a:** adulti, ragazzi, musicisti e non,  
chiunque voglia sperimentare una pratica volta alla cura  
del proprio stato psicofisico

**Per info:** Luca Mazzamurro

**Tel. 339 1223067**

**e-mail: [lucachile@hotmail.it](mailto:lucachile@hotmail.it)**

L'attività si svolgerà presso la nostra

sede di Bologna

in via Lodovico berti 2/10

(Zona Lame/Zanardi)

[www.chiavidascalto.org](http://www.chiavidascalto.org)

[scuola@chiavidascalto.org](mailto:scuola@chiavidascalto.org)

**Tel. 392.53.13.902**



气功  
Qi Gong

SCUOLA *chi* MUSICA  
CHIAVI *chi* ASCOLTO

**QUANDO:**

il lunedì  
dalle 20:30 alle 21:30

**DOCENTE:**

Luca Mazzamurro,  
attore, cantante,  
dal 2008 segue una  
pratica regolare di Qi  
Gong e buddhismo  
tantrico giapponese  
sotto la guida di  
Sensei Tenzan  
Alessandro Mattioli,  
che gli ha conferito  
un riconoscimento  
di 5° livello di Qi  
Gong.



Con il termine **Qi Gong** si intende un insieme di esercizi che migliorano lo stato di salute coinvolgendo corpo e mente attraverso la meditazione e la regolazione del respiro, della postura e del movimento.

Il Qi Gong è una pratica molto complessa nata in Cina (nell'era pre-Cristiana) e sviluppatasi nel corso dei secoli che ha come obiettivo la cura dello stato psicofisico dell'essere umano.

Il Qi Gong pone le sue fondamenta su basi teoriche consolidate, come ad esempio la conoscenza della rete dei meridiani all'interno del corpo umano e l'interazione energetica fra l'uomo e le forze della natura che lo circondano. Tutti questi aspetti sono stati studiati a partire da un punto in comune di partenza:  
un profondo ascolto interiore.

[www.chiavidascalto.org](http://www.chiavidascalto.org)  
[scuola@chiavidascalto.org](mailto:scuola@chiavidascalto.org)

Tel. 392.53.13.902