

Profesorul **ZHANG GUANG DE** in Romania !
(stagiul va fi sustinut in limba chineza si tradus in limba romana, engleza si franceza)
22 - 28 Mai 2010

In perioada **22- 28 Mai 2010**, va avea loc in Bucuresti un stagiou extraordinar de gimnastica traditionala chineza pentru sanatate **DaoYin - Qigong**.

Acest stagiou este sustinut chiar de fondatorul sistemului **DAOYIN** Yang Sheng Gong (DYYSG) **profesorul ZHANG GUANG DE**, mare maestru in practicile traditionale chinezesti pentru sanatate.

Evenimentul este **al doilea de acest fel in Romania** si ofera o perspectiva inedita in domeniul cultivarii sanatatii si imbunatatirii calitatii vietii atat pentru tineri si adulti, dar in aceeasi masura si pentru persoanele de varsta a treia.

Profesorul **Zhang Guang De**, desi la o varsta inaintata (80 de ani), continua sa predea aceasta arta in multe tari, fiind cel mai bun exemplu in ceea ce priveste beneficiile sistemului pe care l-a creat.

Studiile sale de o viata si mai ales experienta practica au dovedit faptul ca, imbunatatirea sanatatii, **mentinerea tineretii** si **prelungirea vietii** nu sunt idealuri de neatins. Acestea pot fi dobandite de catre oricine prin exercitii fizice relativ simple, in care se coreleaza miscarea cu relaxarea, masajul usor, respiratia si focalizarea atentiei.

Stagiul din aceasta perioada propune un set de exercitii, care se adreseaza principalelor probleme de sanatate cu care se confrunta omul in societatea actuala, dominata de stres.

Ultimele studii si cercetari arata cresterea frecventei de boli cardiovasculare si ale aparatului digestiv, cauzate de stres.

Ca urmare, profesorul **Zhang Guang De** propune ca si programa a acestui stagiou urmatoarele:

- "**Cele 49 de miscari**", secventa pentru deschiderea meridianelor si reglarea circulatiei Qi-ului prin intreg corpul.
- "**Armonizarea Stomacului si Tonifierea Splinei**", o forma specifica pentru intarirea si reglarea sanatatii **Sistemului Digestiv**.

Program:

Cele 49 de miscari (total 20 ore):

Sambata (22 Mai): **9:00 - 12:00** si **16:00 - 20:00**

Duminica (23 Mai): **9:00 - 12:00** si **16:00 - 20:00**

Luni (24 Mai): **19:00 - 22:00**

Marti (25 Mai): **19:00 - 22:00**

Armonizarea Stomacului si tonifierea Splinei (total 9 ore):

Miercuri (26 Mai): **19:00 - 22:00**

Joi (27 Mai): **19:00 - 22:00**

Vineri (28 Mai): **19:00 - 22:00**

Locatia:

Sala de sport a **scolii nr. 195**, str. Lunca Bradului nr. 2, sector 3, **Bucuresti**

Informatii si inscrieri:

telefon: 0731 497 159, 0720 722 153, 0723 365 979

email: daoyin@daoyin.ro