



## CORSI DI TAI JI QUAN E QI GONG.

### Arte Marziale e Pratica Energetica di Lunga Vita.

Tai Ji Quan e Qi Gong sono adatti ad ogni età e condizione fisica e non richiedono attrezzature o ambienti particolari. I corsi continuativi possono svolgersi in diverse sedi dove opera la Scuola di Formazione Elefante Bianco o come corsi presso altre Associazioni che ne facciano richiesta. Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e anche come pratica di lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale. Come l'ostrica reagisce all'intrusione di un granello di sabbia trasformandolo in una perla, così, interiorizzando i principi del Tai Ji Perla Della Vera Sintesi, ogni ostacolo è accolto, integrato e trasformato in un movimento di bellezza, forza e armonia, mostrandoci una Via maestra per scoprire il proprio centro, la Perla Alchemica nascosta di ogni essere umano.

---

#### Il corso si rivolge a:

Praticanti esperti e principianti assoluti di ogni stile di Arte Marziale e Pratica Energetica.  
Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### Durata Percorso:

1 appuntamento settimanale di un'ora, da Settembre a Giugno anche in orario di pausa pranzo.  
Oppure, 8 moduli di 4 ore a cadenza mensile, Sabato, Domenica o in orario di lavoro.

#### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.  
Apprendere le tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico.

#### Area di intervento:

Gestione & Organizzazione Risorse Umane.  
Wellness Aziendale e Team Building.  
Sviluppo Competenze Tecniche Specialistiche.  
Sviluppo Competenze Trasversali e Crescita Personale.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.  
Mantenimento/aggiornamento competenze.  
Wellness Aziendale e Team Building.

---

#### Docente:

Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.  
Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.  
Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.  
Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.  
Registri ai sensi della Legge 4/2013.

---

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

---

#### Partecipanti:

minimo 6 / massimo 30.  
**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

---

**Contributo di partecipazione:** singola lezione Euro 15 / abbonamento mensile Euro 55 / abbonamento trimestrale Euro 150 / abbonamento annuale Euro 395 a Socio partecipante. Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

