IL VOLO DELLA FENICE

CORSO teorico-pratico di QI GONG



dai fondamenti della MEDICINA CINESE alla pratica del QI GONG come ginnastica terapeutica.

DOCENTI: dott. Lucio Sotte, Fernanda Biondi e medici dell'AMAMc
DATE: 13/14 Febbraio & 13/14 Marzo 2027
FORMULA: 28 ore in presenza, max 35 partecipanti
DOVE: Civitanova Marche
www.amamc.it

Protocollo & Destinatari

Il Volo della Fenice

Il Volo della Fenice è un **protocollo di Qi Gong per la salute** ideato oltre 30 anni fa dal Dott. Lucio Sotte, nato sulla scia degli insegnamenti della Dott.ssa Ma Xu Zhou di Pechino durante i corsi promossi dalla Fondazione Matteo Ricci di Bologna negli anni '90.
Il corso ha come **obiettivi principali il riequilibrio psicofisico, la prevenzione delle malattie e il mantenimento della salute attraverso la pratica della ginnastica terapeutica cinese**. Nella sezione pratica, il Dott. Sotte sarà affiancato da Fernanda Biondi, da oltre vent'anni guida dei corsi di Qi Gong organizzati dal Comune di Civitanova Marche.

In cosa consiste?

Il protocollo consiste in **quattro serie di esercizi** specifici:

AUTOMASSAGGIO	TENDINI & MIDOLLI	TRE PASSI	SEI IDEOGRAMMI & SEI SUONI
L'automassaggio ha lo scopo di aprire gli orifizi cefalici (occhi, bocca, orecchie e naso) e attraverso questi, attivare gli organi corrispondenti sintonizzando attraverso gli organi di senso il microcosmo interno col macrocosmo esterno.	Favoriscono il nutrimento dei "midolli" e la circolazione del QI nei canali principali e secondari attivando le funzioni dei muscoli, dei "tendini" e delle articolazioni.	Sostengono l'energia yin e l'energia yang e le armonizzano tra loro, con il cielo e con la terra. Potenziano la concentrazione mentale, l'apparato muscolo-scheletrico e promuovono la circolazione ematica e linfatica.	Esercizi di "lunga vita" ideati per fortificare l'organismo, promuovere la vitalità e prevenire le malattie attraverso la stimolazione dei 5 movimenti e dei rispettivi organi e visceri e del triplice riscaldatore.

Come è strutturato il corso?

Il corso prevede una **parte teorica** in cui verranno forniti i fondamenti di medicina cinese propedeutici alla comprensione delle ginnastiche mediche e del significato dei movimenti.
La parte teorica verrà integrata da una **parte pratica** in cui verranno insegnati gli esercizi del protocollo.

A chi è rivolto?

Il corso è aperto a **tutti coloro che desiderano acquisire competenze per la pratica personale del Volo della Fenice e per la sua diffusione** come metodo di mantenimento della salute e prevenzione delle malattie. In particolare si rivolge a:

- Medici e Chirurghi e Odontoiatri
- Fisioterapisti e Terapisti della Riabilitazione
- Massaggiatori e Massofisioterapisti
- Operatori nell'ambito delle Scienze Motorie e Chinesiologi
- Operatori di Centri Benessere, SPA e Discipline Bio-Naturali
- Appassionati di Medicina Cinese e Qi Gong

NESSUN REQUISITO DI BASE RICHIESTO: IL CORSO È STRUTTURATO PER FORNIRE SIA I FONDAMENTI TEORICI CHE QUELLI PRATICI A PARTIRE DAL LIVELLO BASE.

Calendario & Programma

PRIMO WEEKEND: 13 e 14 febbraio 2027

SABATO 13 febb

MATTINO (9.00-13.00)

TEORIA:
Introduzione alla ginnastica terapeutica cinese e alla medicina tradizionale cinese.
Teoria yin e yang
Teoria dei cinque movimenti

PRATICA:
Respirazione naturale, addominale e contro addominale
Il pallone rosa
Il circuito microcosmico
Postura e Palo Eretto

POMERIGGIO (14.00-18.00)

TEORIA:
Le corrispondenze dei 5 movimenti: cosmologiche, antropologiche
La sintonizzazione della vita: microcosmo, macrocosmo

PRATICA:
Ripasso
Esercizi di Automassaggio

DOMENICA 14 febb

MATTINO (9.00-13.00)

TEORIA:
Il cinque movimenti: legno, fuoco, terra, metallo e acqua

PRATICA:
Ripasso
Esercizi dei tendini e dei midolli
Il suono XU

POMERIGGIO (14.00-16.00)

TEORIA:
La teoria dei meridiani e le sue applicazioni nelle discipline psico-corporee

PRATICA:
Ripasso
Esercizi dei tendini e dei midolli
Il suono XIA

SECONDO WEEKEND: 13 e 14 marzo 2027

SABATO 13 mar

MATTINO (9.00-13.00)

TEORIA:
Il meridiano di Polmone
Il canale di Intestino Crasso
Il meridiano di Stomaco
Il meridiano di Milza-Pancreas

PRATICA:
Ripasso
Il passo per nutrire lo yin
Il suono KE

POMERIGGIO (14.00-18.00)

TEORIA:
Il canale di Cuore
Il canale di Intestino Tenue
Il canale di Vescica
Il canale di Rene

PRATICA:
Ripasso
Il passo per nutrire lo yang
Il suono HU

DOMENICA 14 mar

MATTINO (9.00-13.00)

TEORIA:
Il canale di Pericardio
Il canale di Triplice Riscaldatore
Il canale di Vescicola Biliare
Il canale di Fegato

PRATICA:
Ripasso
Il passo cielo terra
Il suono CHUI

POMERIGGIO (14.00-16.00)

TEORIA:
I canali straordinari di prima e seconda generazione

PRATICA:
Ripasso
Il suono XI

CHI SONO I DOCENTI?

- **Direzione scientifica e Teoria:** d**ott. Lucio Sotte** affiancato dai **medici specialisti dell'AMAMc**, che cureranno l'inquadramento epistemologico e clinico secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese.
- **Guida alla Pratica: dott. Lucio Sotte e Fernanda Biondi**, che porta in aula un'esperienza trentennale nella conduzione dei corsi di Qi Gong sul territorio di Civitanova Marche.

TESTI DI RIFERIMENTO

1. Ginnastiche cinesi qigong. AUTORI: Sotte L. et al. CASA EDITRICE: noiedizioni Milano, 2004
2. Trattato di massaggio, fisiochinesiterapia e ginnastiche cinesi. AUTORI: Sotte L. et al. CASA EDITRICE: UTET, Torino, 1998

Info Logistiche, Quote e Iscrizione

Sede del corso e dettagli

SEDE:
il corso si svolgerà c/o il **Centro Civico – Gruppo Sportivo Fontespina 2000** in via Giuseppe Saragat, 59 a Civitanova Marche (MC).

MATERIALE:
le slide relative alle lezioni teoriche verranno consegnate ai discenti.

ABBIGLIAMENTO:
si consiglia abbigliamento comodo, adatto alla pratica scarpe da ginnastica comode o calzini pesanti per la pratica.

Quote di partecipazione e iscrizione

- **SOCI** già in regola con la quota associativa 2027: € 200
- **NON SOCI:** 280 € (200 € + 80 € di quota associativa 2027)

PROCEDURA DI ISCRIZIONE: l'iscrizione avviene previa compilazione del modulo on-line su www.amamc.it.

CONFERMA DELL'ISCRIZIONE: la semplice compilazione del modulo on-line **non costituisce iscrizione definitiva**. Ai fini del perfezionamento dell'iscrizione e dell'assegnazione effettiva del posto **farà fede unicamente il versamento della caparra** (€ 100,00).

TERMINI DI PAGAMENTO, CAPARRA e RIMBORSI:

- **Caparra:** € 100
- **Saldo: entro il 5 febbraio 2027** occorre perfezionare il pagamento del saldo di 100 € ed essere regolarmente iscritti all'Associazione per l'anno 2027 (quota associativa 80€).
- **Numero massimo di partecipanti:** il corso è a numero chiuso per un massimo di **35 partecipanti.**
- **Lista d'attesa:** raggiunta la quota massima di 35 iscritti, le successive richieste verranno inserite in una lista d'attesa prioritaria ordinata in base alla data di invio della richiesta di iscrizione in riserva all'indirizzo info@amamc.it.
- Il corso verrà attivato al raggiungimento di 15 iscritti. Nel caso di non attivazione le caparre saranno restituite.
- **Politica di rimborso della caparra:** il versamento della caparra garantisce la prenotazione del posto. In caso di rinuncia da parte dell'iscritto, la caparra verrà restituita solo ed esclusivamente nel caso in cui il posto vacante venga ricoperto da un utente iscritto in lista d'attesa.