

Scheda proposte ADE

Anno di corso <i>Da 1° al 3°</i>	ADE n.		
Docente di riferimento: Prof. Alessandra Modesti			E-mail di riferimento: le5arti@hotmail.com
Titolo dell'ADE:	La via del Qi Gong al servizio del nostro benessere fisico, mentale, energetico. The way of Qi Gong at the service of our physical, mental and energetic well-being.		
Docenti impegnati:	Massimo Mori, Carlo Musu		
Prerequisiti:	Idoneità attività motoria non agonistica		
SSD:	Crediti formativi Universitari	(CFU): 3	
		Numero di studenti	Min: 10 Max: 25
		Ore di corso: 8	
Tipologia:	Corso completo: teorico-pratico Per lo svolgimento della pratica è previsto il tesseramento ASD "Nuovo Orizzonte" comprensivo di iscrizione ad Ente Promozione Sportiva		
Obiettivi:	Consapevole sviluppo motorio, psichico, emozionale.		
Programma:	Teoria: Aspetti generali sul Qi Gong e la respirazione; Pratica: Respirazioni, Meditazione in movimento, Qi Gong della Montagna Tigre.		
Valutazione:	Frequenza del corso		

Gent.me/mi tutti in indirizzo,

Facendo seguito alla positiva precedente esperienza dell'ADE dello scorso anno rinnoviamo richiesta di adesione all'ADE su "La via del Qi Gong al servizio del nostro benessere fisico, mentale, energetico", si inviano brevi informazioni con i relativi documenti e la modalità di iscrizione.

Come specificato nel prospetto dell'ADE (in allegato), per conseguire i CFU sono necessarie 8 ore di lezione teorico-pratiche, che, compatibilmente con gli orari delle nostre lezioni, si è pensato di organizzare come segue:

- **1 Lezione teorica**, che si svolgerà presso la sede di ' Nuovo Orizzonte in Via Panicale 24 rosso, in data **venerdì 15 novembre 2024 dalle 09:30 alle 11:30**;
- **4 Lezioni pratiche** che potranno essere seguite liberamente, da mercoledì 20 novembre, nelle sedi e **negli orari previsti già attivi nella Scuola.**

L'iscrizione verrà effettuata all'inizio della lezione teorica, e, per tale data occorre essere in possesso dei seguenti tre documenti (in allegato):

1. **Certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica**, da parte dell'ASD, se richiesto dai medici competenti;
2. **Domanda di tesseramento all'ASD "Nuovo Orizzonte"** comprensivo di iscrizione EPS, debitamente compilato;
3. **Pagamento della somma totale di 60 euro** da pagarsi sul posto, al primo incontro che comprende:
 - Tesseramento ASD "Nuovo Orizzonte" comprensivo di iscrizione Eps.
 - 1 lezione teorica di ore 2:00.
 - 4 lezioni pratiche di ore 1:30.

Nell'incontro di venerdì 15 novembre 2024 dalle 09:30 alle 11:30, saranno presentati alcuni aspetti riguardanti l'argomento dell'ADE "La via del Qi Gong al servizio del nostro benessere fisico, mentale, energetico" e verrà inoltre distribuito materiale illustrativo in formato digitale e/o cartaceo, altre schede tecniche verranno distribuite durante le lezioni pratiche.

Per facilitare l'organizzazione delle lezioni, si prega di comunicare quanto prima possibile, a mezzo e-mail, la propria partecipazione.