

Anno di corso dal 1° al 3	ADE n.		
Docente di riferimento: Prof. Alessandra Modesti	E-mail di riferimento: Mori Massimo le5arti@hotmail.com Carlo Musu carlomusu@icloud.com		
Titolo dell'ADE: In Italiano In Inglese	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: BIO/13	Crediti formativi Universitari	(CFU) 3	
	Numero di studenti	Min: 10	Max: 25
		Ore di corso: 24	
Tipologia Corso completo: teorico-pratico Per lo svolgimento della pratica è previsto il tesseramento ASD "Nuovo Orizzonte" comprensivo iscrizione Eps UISP			
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		