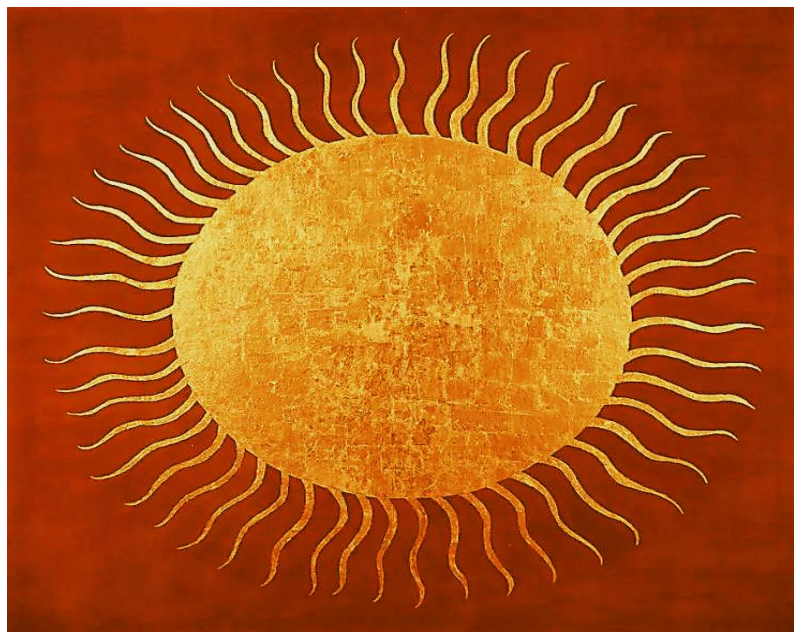


# Udo Qigong

Il Qigong del Cuore



## “Il risveglio del Dantian”

**Trieste, 9 e 10 Maggio 2026**

Venerdì 8 maggio 2026 – Ore 19.45 Conferenza  
introduttiva ad ingresso libero presso :

Ass. Moto Perpetuo – Udo Qigong

Via del Rivo 13

Informazioni ed iscrizioni: Paolo – 335.5751544

[udoqigong@gmail.com](mailto:udoqigong@gmail.com)

Le filosofie orientali identificano le persone che sono attive, in buona salute e dinamiche, anche quando sono avanti negli anni, come delle persone che hanno il »Dantian« attivo.

Ma cosa significa realmente avere un Dantian attivo? e soprattutto come possiamo riattivare questa zona del nostro corpo?

Il Dantian è il fulcro di tutta l'energia vitale di una persona, e gestisce il flusso di questa energia vitale che in oriente è conosciuto come : Qi, Ki, oppure PRANA.

Gli esercizi del Qigong del Cuore servono appunto per attivare risvegliare il Dantian delle persone e stimolare così il naturale flusso energetico all'interno del proprio corpo, respirare consapevolmente usando dei tipi di respiro addominale, muoversi come draghi oppure volare come aironi, ed infine stare fermi e placidi come una montagna sono gli strumenti per diventare delle persone con il Dantian attivo.

Spesso le persone quando sentono il nome Qigong pensano che questa disciplina sia un qualcosa di lontano dalla nostra cultura perchè arriva dall'estremo oriente, e di conseguenza destinata unicamente alle persone che hanno voglia di esoticità, in realtà il Qigong è vicinissimo a noi ed al nostro modo di vivere perchè è una pratica creata dall'essere umano e pensata per portare beneficio a tutti gli altri esseri umani, ovunque essi siano.

---

Orari : Sabato – 09.30 – 17.00, Domenica 09.30 – 16.30

(è prevista una breve pausa pranzo)

Costi : Per i soci tesserati = 1 giorno 50,00, 2 giorni 80,00 €

Per gli esterni = 1 giorno 65,00, 2 giorni 95,00 €

**Iscrizioni entro il 20 aprile**