



Sede legale :
Via Silvio Pellico 12 - 10073 CIRIÉ (TO)
Tel. 011.2452763 Cell. 324 091 8831
Associaz. No Profit C.F. 92016940014
Iscritta al Registro C.O.N.I. 192750



Sedi Operative :
Palestra "Don Bosco" Via IV Novembre 8 - CIRIÉ (TO)
Soc. Operaia- Via G. Matteotti 18 - 10073 CIRIÉ (TO)
LEM Laboratorio Energia Mentale - Corgnolero 5 (VIU')

Contatti skype [roberto.cont](#) mail roberto@contiero.com
web <https://www.accademiabushido.it>

Arti Psicomotorie Orientali

STAGE di QI GONG del 4 marzo 2023 ESERCIZI

	descrizione file video MP4	durata	dimensione file in MB
1	1_esercizi riscaldamento	00:02:29	20,02
2	2_la cavalcata	00:01:49	15,00
3	3_sentire l'esercizio	00:00:35	5,59
4	4_esercizi stomaco e milza	00:01:45	14,4
5	5_esercizi stomaco e milza	00:01:50	15,1
6	6_esercizi stomaco e milza	00:00:56	7,88
7	7_esercizi stomaco e milza	00:00:36	5,55
8	8_esercizi stomaco e milza	00:01:47	15,0
9	9_esercizi stomaco e milza	00:01:21	11,2
10	10_esercizi stomaco e milza	00:01:44	14,2
11	11_primo esercizio di chiusura	00:01:29	12,6
12	12_fine prima parte secondo esercizio di chiusura	00:00:54	7,53
13	13_seconda parte spiegazione esercizi fegato e reni	00:06:09	50,00
14	14_esercizi fegato reni	00:03:03	25,2
15	15_esercizi fegato reni	00:01:03	8,52
16	16_esercizi fegato reni	00:02:48	23,3
17	17_esercizi fegato reni	00:01:34	13,1
18	18_esercizio prima parte Dai Mai	00:01:49	15,2
19	19_esercizio seconda parte Dai Mai	00:02:08	16,9
20	20_esercizio fegato cistifellea	00:03:12	25,9
21	21_esercizio fegato reni aumentare quantità di sangue	00:04:05	33,4
22	22_meditazione	00:02:02	17,1
			373 MB

CONTENUTI EXTRA

	descrizione file video MP4	durata	dimensione file in MB
1	00 presentazione	00:18:51	152
2	15 bis spiegazione esercizi per fegato e reni	00:03:43	30,3
3	17 bis spiegazione prossimo esercizio per fegato e reni	00:04:08	34,1
4	18 bis spiegazione esercizi meridiano Dai Mai	00:04:29	36,4
5	19 bis spiegazione esercizio seconda parte Dai Mai	00:01:03	8,56
6	20 bis video del gruppo	00:00:41	7,87
7	20 bis spiegazione esercizio fegato cistifellea	00:04:24	36,4
8	23 utilità della meditazione	00:02:18	18,8
9	24 conclusioni e saluti	00:02:27	19,7
10			345 MB

VIDEO ESERCIZI con anche ripresa del gruppo

	descrizione file video MP4	durata	dimensione file in MB
1	1 esercizi riscaldamento 2 esercizi stomaco milza titoli	00:06:57	56,5
2	3 esercizi fegato reni	00:16:31	133
3	4_esercizi fegato reni	00:12:24	100
			289 MB