

QIGONG GENTILE: ARTE DELLA LUNGA VITA

L'Associazione Qigong Gentile ASD organizza un corso di Qigong adatto a tutti, non sono richieste conoscenze preliminari.

Il Qigong è la millenaria arte curativa orientale della lunga vita, che insegna ad armonizzare corpo, respiro e mente.

Il Qigong aiuta a trovare una dimensione di pace interiore, aumenta il livello di energia sia fisica che mentale e potenzia le difese immunitarie.

Il corso è strutturato in moduli da 10 incontri ciascuno ed è proposto giovedì in due fasce orarie: alla mattina, dalle 9:30 alle 11, e alla sera, dalle 20 alle 21.30 presso Villa Brasca in Via Concordia 37 a Mezzago (il corso partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti).

Incontri gratuiti di prova giovedì 3 dicembre dalle 9:30 alle 11 e giovedì 10 dicembre dalle 20 alle 21.30; prima lezione 7 gennaio 2016.

Costo del modulo di 10 incontri 150 euro.

Sono necessari la tessera associativa annua da 15 euro e il certificato medico anche in fotocopia.

Nel corso verranno proposte: tecniche di ascolto e riequilibrio interiore; pratiche statiche e dinamiche calibrate sui bisogni individuali; di Shiatsu e Digitopressione; pratiche terapeutiche per affrontare squilibri e patologie.

Condurranno Kazu Okada, Madoka Okada e Maria Bassetto; istruttori certificati di QiGong Medico Salutistico del maestro Li Xiao Ming.

Per informazioni e per iscrizioni, anche a modulo iniziato, telefonare a Maria Bassetto al 349 2624250 o scrivere a maria@qigong-gentile.it.



Qigong gentile ASD

www.qigong-gentile.it - [facebook.com/qigong.gentile](https://www.facebook.com/qigong.gentile)

Affiliata CSEN, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI



**QIGONG
GENTILE**