



QIGONG
GENTILE

QIGONG GENTILE: ARTE DELLA LUNGA VITA

Il Qigong gentile è la millenaria arte curativa orientale della lunga vita, basata sulla medicina tradizionale cinese, che insegna ad armonizzare corpo, respiro e mente.

Insegna a prendersi cura di sé, è adatto a tutti ed in ogni fase della vita.

Per portare ad un nuovo e migliore equilibrio, utilizza innumerevoli pratiche statiche e dinamiche, di quiete e di ascolto interiore, suoni terapeutici e camminate curative.

Ti serve una buona ragione per fare questa nuova esperienza?

- Sei stressato? Hai bisogno di quiete, nel cuore, nella mente e nel corpo?
- Provi troppe emozioni incontrollabili? Rabbia, tristezza, paura?
- Fai fatica a dormire?
- Ti fa male il collo, le spalle oppure la testa?
- Hai voglia di muoverti, di attivare il fegato, la digestione o le gambe?
- Hai bisogno di ritrovare il bambino interiore, alleggerirti e giocare?
- Hai le difese basse e ti ammali in continuazione?
- Desideri esplorare e condividere il viaggio con un gruppo interessato e stimolante?

Sperimenta insieme a noi, individua le tecniche che ti servono per iniziare ad attivare il cambiamento che ti è necessario.

A Mezzago ci trovi il mercoledì e il giovedì dalle 20.30 alle 22.00 a Villa Brasca in Via Concordia 37. Guarda il nostro sito

www.qigong-gentile.it per saperne di più circa la nostra proposta.

Per una lezione gratuita accordati con Maria al 349 26 24250.

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

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

