

Corsi di Qigong gentile

Il Qigong è l'antica arte cinese che insegna a creare una condizione di quiete interiore e a prendersi cura di sé. Attraverso una pratica costante è in grado di portare ad una condizione di benessere fisico, mentale ed emotivo che diventa duratura.

Il Qigong gentile è adatto ad accompagnare la persona in ogni fase della vita e rispondere ai bisogni che la caratterizzano, attraverso un ampio ventaglio di pratiche di salute, come:

- pratiche di quiete per svuotare la mente e rilassare il corpo
- pratiche dinamiche per riattivare il metabolismo, sciogliere le articolazioni e rilassare i muscoli
- suoni curativi per disperdere le emozioni negative
- camminate terapeutiche per recuperare energia vitale

Il Qigong gentile può servire, per affrontare problemi come mal di schiena e mal di testa, per combattere ansia e stress, per sconfiggere le proprie paure. Praticare il qigong non richiede abilità sportive specifiche e può essere appreso e praticato secondo le proprie reali possibilità.

I corsi sono strutturati in tre moduli da 10 lezioni ciascuno, tra ottobre e giugno.

20:30-22:00

MARTEDÌ

Cambiago Sala convegni,
p.zza Cesare Battisti 1
a partire dal 2 ottobre

20:30-22:00

MERCOLEDÌ

Mezzago Villa Brasca,
via Concordia 37
a partire dal 3 ottobre

In qualsiasi momento dell'anno, previo accordo telefonico, uno dei nostri istruttori vi guiderà nella lezione di prova gratuita.

Il modulo da 10 lezioni ha un costo di 150 euro. Sono necessari la tessera associativa annua dal costo di 15 euro e il certificato medico.

I corsi saranno tenuti da Kazuhiko Okada e Maria Bassetto istruttori di Qigong medico salutistico del maestro Li Xiao Ming. Per informazioni Maria Bassetto 349 2624250 e il sito www.qigong-gentile.it