



Qigong gentile ASD organizza

# QIGONG GENTILE

**Il Qigong gentile insegna a creare una condizione di quiete interiore e a prendersi cura di sé**

Attraverso la pratica costante si può raggiungere una condizione di benessere fisico, mentale ed emotivo.

Il Qigong gentile è adatto per accompagnare la persona in ogni fase e condizione della sua vita, attraverso la proposta di un ampio ventaglio di pratiche di salute, come ad esempio:

- **pratiche di quiete** per svuotare la mente e rilassare il corpo
- **pratiche dinamiche** per riattivare il corpo e i suoi apparati, sciogliere le articolazioni e rilassare i muscoli
- **suoni curativi e mantra** per disperdere le emozioni troppo intense
- **camminate terapeutiche** per affrontare situazioni croniche, ad esempio, di natura locomotoria, digestiva e metabolica.

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

I corsi sono organizzati in tre moduli da 10 lezioni ciascuno, tra ottobre e maggio.

Qigong gentile ASD  
www.qigong-gentile.it - facebook.com/qigong.gentile  
Affiliata CSEN, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

## **Martedì**

20:30-22:00 (dal 1 ottobre)

Cambiago  
Sala convegni,  
p.zza Cesare Battisti 1

## **Mercoledì**

20:30-22:00 (dal 2 ottobre)

Mezzago  
Villa Brasca, via Concordia 37

In qualsiasi momento dell'anno, previo accordo telefonico, uno dei nostri istruttori vi guiderà nella lezione di prova gratuita. Inoltre esiste la possibilità di concordare lezioni personalizzate individuali.

Il modulo da 10 lezioni ha un costo di 150 euro. Sono necessari la tessera associativa annua del costo di 15 euro e il certificato medico. I corsi saranno tenuti da Kazuhiko Okada e Maria Bassetto istruttori di Qigong Salutistico del maestro Li Xiao Ming.

Per informazioni Maria Bassetto  
3492624250 o il sito  
www.qigong-gentile.it