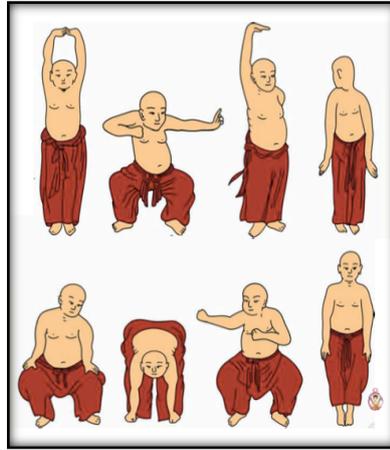


# QI GONG

**SABATO 15 MARZO 2025**

**h. 10,00 - 17,00**



## **BA DUAN JIN GLI 8 PEZZI DI BROCCATO**

**Una serie molto antica di esercizi di Qi Gong, basati sulla semplicità delle posizioni, dei movimenti e la naturalezza del respiro. Molto efficaci per aumentare le difese immunitarie allungare i tendini, tonificare i muscoli e favorire la circolazione dell'energia nei meridiani (canali energetici), andando così ad agire anche sui relativi organi e visceri, sulla prevenzione delle malattie e sul miglioramento della salute in generale. Inoltre, i movimenti lenti abbinati alla respirazione, permettono di entrare in uno stato di completa tranquillità e di profondo rilassamento, favorendo il libero fluire delle emozioni e dei pensieri.**

\*\*\*\*\*

**Contributo: euro 65,00 (inclusa dispensa)**

**Dove: Spazio PMR - Via Balestreri, 18/28 – TORINO**

**Info e prenotazione: Tel. 338 1686191 - maria.viglione05@gmail.com**



OLISTICA SERENDIPITY

[www.olisticaserendip.it](http://www.olisticaserendip.it)