



*Il Qi Gong è un'antica arte cinese per la salute e il benessere, adatto ad ogni età: ogni persona inizia dal proprio livello di preparazione fisica.*

- *Migliora e riequilibra la postura;*
- *Indicato per chi ha dolori alla schiena e dolori muscolari;*
- *Migliora la microcircolazione e l'ossigenazione dei tessuti;*
- *Rilassa il Sistema Nervoso e aiuta a quietare la mente;*
- *Attiva il metabolismo;*
- *Indicato per chi non ha molto tempo da dedicare all'attività fisica, ma vuole trarre il massimo beneficio*
- *Aiuta a regolarizzare il ciclo sonno-veglia*

### *Orari del corso*

*Mercoledì 10.30-12.30 o 13.30-15.30*

*Venerdì 20.00-22.00*

### *Dove*

*Studio Armonia Psicologia e Ben-Essere*

*Via Basilicata n°4A (zona Parco Friuli) - Aprilia*

*[www.studioarmonia.net](http://www.studioarmonia.net) - [facebook/studioArmoniaAprilia.it](https://www.facebook.com/studioArmoniaAprilia.it)*