

QiGong

*Un'arte millenaria per riequilibrare
corpo, cuore, mente.*

Presentazione del corso:

**Domenica 7 Giugno - ore 10,30-12,30.
Venerdì 3 Luglio - ore 19 -21.**

Partecipazione aperta a tutti e gratuita.

**Info: Federica Arbuatti - 3283610393;
federica.arbuatti@gmail.com**

Gradita la prenotazione

"La purezza e la tranquillità sono la regola del mondo."

(Lao Tze)



Il QiGong (“lavoro sull'energia vitale”) è un'antica arte e scienza di cura della salute e controllo dell'energia, le cui tecniche sono finalizzate al riequilibrio dell'organismo.

Ramo della Medicina Tradizionale Cinese, il QiGong dona scioltezza e vigore al fisico, rinforza il sistema immunitario, riduce stress e ansia, quietando il corpo, la respirazione e la mente. Il QiGong svolge infatti un potente ruolo nella prevenzione e nella cura delle malattie e, più in generale, nell'accrecimento della vitalità. Attraverso esercizi fisici - scioglimento articolare, allungamento tendineo, coordinazione ed equilibrio, pratiche meditative in movimento - ed approfondimenti teorici, il partecipante avrà modo di lavorare in maniera integrata sui tre piani dell'Essere Umano: fisico, emotivo, mentale.

Insegnanti: Federica Arbuatti, antropologa; Vincenzo Adinolfi, psicologo clinico e fondatore della Scuola La Gemma del Cielo.

