



Seminario di Qi Gong - TORINO

Sabato 10 (mattina) e domenica 11 (giornata) novembre 2018

Nel corso imparerai a sciogliere le tensioni (fisiche, emozionali e mentali) liberando l'energia vitale (Qi) in esse contratte, e a far circolare questa energia per rigenerarti ed espandere la tua consapevolezza.

Alla fine del corso, sarai in grado di applicare i metodi appresi in qualunque momento della giornata, aumentando la consapevolezza del tuo corpo e delle tue emozioni, acquietando la mente e affrontando le esperienze quotidiane in modo più sereno e consapevole.

Programma del seminario:

- Introduzione al Qi Gong e alla Medicina Tradizionale Cinese
- I principi base su cui praticare
- Sequenza per sciogliere le tensioni e liberare l'energia vitale
- Sequenza di Qi Gong Rigenerante
- I sintomi del processo di rigenerazione
- Condivisione e domande

Orari: sabato 9:30 - 13 e domenica 9:30 - 18:00

Quota di partecipazione: 30 euro, di cui 10 per confermare iscrizione

Numero massimo di partecipanti: 25

Dove: Sede della Circonscrizione 1 in via Deigo, 6 - Torino

Cosa portare: abiti comodi (si pratica in piedi), blocco per appunti

Per ulteriori informazioni sul Qi Gong o domande sul corso è possibile contattare il conduttore Francesco Privato al 389-964.60.50 o visitare il suo sito www.corsiqigong.it

Per iscrizioni chiamare Anna Cipriani al 338-5948836

Impara a prenderti cura di te stesso con un metodo semplice, naturale e rapido!

Coltiva te stesso migliorando la tua qualità di vita e quella di chi ti sta vicino!

