

QI GONG

ALLA SCOPERTA DEI SUOI BENEFICI

IL QI GONG POSSIAMO TRADURLO COME LA CURA, LA CAPACITÀ DI TRATTARE LA NOSTRA ENERGIA INTERNA, IL QI.

È UNA DISCIPLINA TRADIZIONALE CINESE CHE RISALE AD OLTRE 3000 ANNI FA, CHE COMBINA SIA PRATICHE STATICHE CHE IN MOVIMENTO, MEDIANTE LA REGOLARIZZAZIONE DEL CORPO, DEL RESPIRO E DELLA MENTE.

LA PRATICA DEL QI GONG FACILITA LA MOBILITÀ, LA CIRCOLAZIONE ED ESERCITA UN'AZIONE POSITIVA SULLO STATO DI SALUTE DEL NOSTRO CORPO E DELLA NOSTRA MENTE.

MIRA AL BENESSERE FISICO, MENTALE ED ENERGETICO, SPESSO DESCRITTA COME UNA FORMA DI "GINNASTICA DOLCE".

**DUE CORSI MENSILI
CON INCONTRI SETTIMANALI DI UN'ORA
(DA OTTOBRE A MAGGIO)**

**1) IL LUNEDÌ DALLE 18.00 ALLE 19.00
(DATA DI INIZIO 6 OTTOBRE 2025)**

**2) IL MERCOLEDÌ DALLE 9.30 ALLE 10.30
(DATA DI INIZIO 8 OTTOBRE 2025)**

**PRESSO IL CENTRO CIVICO CAPITINI
IN VIA CAPITINI 34 PRATO**

ISCRIZIONI ENTRO IL 3 OTTOBRE 2025

PER INFORMAZIONI 3716465150

INIZIATIVA RISERVATA AI SOCI AUSER

(POSSIBILITÀ DI TESSERAMENTO €15 ANNUE)

