

Lezioni di **QIGONG** individuale

Il QiGong raggruppa una serie di pratiche e di esercizi collegati alla Medicina Tradizionale Cinese e in parte alle arti marziali.

Il QiGong ha come scopo il mantenimento della buona salute e del benessere psicofisico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia vitale chiamata Qi.

Gli esercizi di QiGong in movimento e la meditazione, sono molto usati in Cina per migliorare e ristabilire la salute, inoltre i taoisti e i buddhisti li utilizzano per la loro ricerca spirituale dell'illuminazione.

Il QiGong tonifica, nutre, equilibra il Qi degli organi interni per migliorare la salute, la longevità e la vitalità, e permette di ricercare la propria pace interiore.



I giorni e gli orari delle lezioni settimanali, sono individuali e sono programmate in base alle esigenze degli allievi.
ISCRIZIONI APERTE TUTTO L'ANNO.