



BENESSERE IN MOVIMENTO arti orientali della salute

QI GONG

MOVIMENTI DOLCI E ARMONICI

PER RIEQUILIBRARE L'ENERGIA E RITROVARE FORZA E BENESSERE PSICOFISICO

INCONTRI e WORKSHOP GRATUITI

VEDI LE DATE SUL RETRO

PARCO RONCAIETTE *martedì*
via S.Orsola Vecchia

PARCO FRASSINI *mercoledì*
via Zacconi laterale via Boccaccio

PARCO IRIS *giovedì*
via Forcellini o via Ongarello

DAL 29 AGOSTO AL 21 OTTOBRE
ore 9:00 - 10:00

salva
la data

in caso di maltempo persistente le attività si recuperano
il giovedì ore 10-11 presso Palestrina, Via Boccaccio, 80



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

ADAMA Asc

347 0557569



BENESSERE IN MOVIMENTO

arti orientali della salute

WORKSHOP

all'insegna del benessere e dell'armonia a due passi da casa

QI GONG e bastone cinese

MO GUN YIN FA

tecnica di nutrimento dell'energia tramite l'utilizzo del bastone

La forma di preparazione Gun Yin Fa ha l'obiettivo di recuperare e mantenere la scioltezza di muscoli ed articolazioni, riguarda principalmente le braccia e la colonna vertebrale per un rilassamento e rafforzamento dei dischi intervertebrali, di spalle e fianchi, ma pure di gomiti e ginocchia, polsi e caviglie, mani e piedi.

Una palestra di lavoro completo di rimessa in forma e di preparazione atletica!

SABATO

23 SETTEMBRE

ore 9:00 - 12:00

PARCO IRIS

in caso di maltempo si recupera
il sabato successivo

SABATO

21 OTTOBRE

ore 9:00 - 12:00

PARCO IRIS

in caso di maltempo presso Palestrina,
Via Boccaccio 80

PROGRAMMA

*Apertura dei cancelli del Qi • Esercizi di qigong
Postura del Bastone Posizione e punti di controllo asse Cielo-Terra
Prima sequenza NEI GUN FA
Approfondimenti e Bibliografia*



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

ADAMA Asc

347 0557569