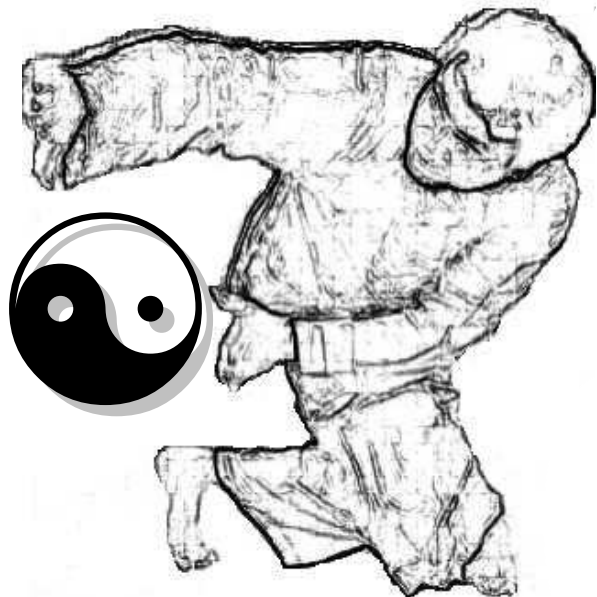


VILLAGGIO VERDE
PRIMAVERA 2011
MARTEDÌ E VENERDÌ SERA
h. 18.30-19.45

CORSO DI
QI-GONG
PER LA SALUTE
(DAO-YIN YANG-SHEN GONG)



GINNASTICA RESPIRATORIA CINESE
PER IL BENESSERE PSICOFISICO

INSEGNANTE: SUMIO EBISUNO

COS'È

IL DAO-YIN YANG-SHEN-GONG (QI-GONG PER LA SALUTE) È L'ANTICA ARTE CINESE DEL MOVIMENTO E DELLA RESPIRAZIONE. ATTRAVERSO L'ARMONIZZAZIONE DI VOLONTÀ, RESPIRO E MOVIMENTO SI IMPARA AD INCANALARE L'ENERGIA VITALE (QI) PER RAGGIUNGERE UNO STATO DI "MEDITAZIONE DINAMICA", GRAZIE AL QUALE SI "RISVEGLIA" LA "COSCIENZA" DEL NOSTRO CORPO FISICO, FINALMENTE LIBERO DI MUOVERSI E VIVERE SENZA PIÙ STRESS E DISTURBI: ECCO LA SALUTE

PROGRAMMA

Ciclo di 12 incontri da 75 minuti

- ☉ Qi-Gong di Base: Posizioni, Respirazione
- ☉ Qi-Gong per il Cuore
- ☉ Qi-Gong per i Reni,
- ☉ Qi-Gong per i Polmoni
- ☉ Qi-Gong per lo Stomaco
- ☉ Qi-Gong per i Muscoli e le Articolazioni

Costo del Corso: € 100 ,00

Si consigliano abiti comodi e leggeri

La partecipazione è rivolta esclusivamente agli iscritti alla nostra Associazione (Tessera Socio Ordinario: € 25,00)



Associazione di Promozione Sociale

AMICI DEL VILLAGGIO VERDE

Loc. San Germano - Cavallirio (NO)

Tel: 0163 80447 / 333 7639262 - SUMIO: 0163 80964

info@villaggioverde.org - www.villaggioverde.org