QI GONG
Ginnastica Taoista

Il tuo spazio quotidiano di equilibrio e centratura.
Molto più di una semplice ginnastica:
un percorso di consapevolezza corporea per sbloccare l'energia stagnante, rinforzare il corpo dall'interno e ritrovare fluidità quotidiana.

I BENEFICI DEL QI GONG:

- **Migliora l'energia e la vitalità**
- **Favorisce l'equilibrio emotivo**
- **Rinforza il sistema immunitario**
- **Migliora la postura e la flessibilità**

Ogni MARTEDì alle 19:00
da ottobre a maggio

presso studio contatto
via trento 26 bogliaco

Possibilità di lezioni private



Marco Sino - naturopata specializzato in Medicina Classica Cinese e Tuina e insegnante di Qi Gong, accompagna persone e gruppi in percorsi di benessere e crescita interiore.

I posti sono limitati per garantire lo spazio corretto ad ogni partecipante.

Info Marco 347 6897400