



## NUOVO CORSO GRUPPO AMBIENTALISTA

Nuovo corso di  
**Qigong Flow - Esercizi taoisti per il benessere**  
**- in presenza -**  
condotto da Marina Silvani

*Non è la solita ginnastica, ma molto di più!*

Scopri il piacere di muoverti come non hai mai fatto prima partecipando a questo ciclo di incontri che uniscono la tradizione millenaria del Qigong con movimenti leggeri e flessibili per generare vitalità e benessere.

### **Perché sceglierlo?**

Per ritrovare una connessione profonda con il tuo corpo, senza forzature; per lasciarti avvolgere da movimenti che liberano energia e flessibilità e per vivere un'esperienza diversa da qualsiasi altra pratica.

**Questo corso è per te se...** vuoi sentirti più vitale e libera nei tuoi movimenti; cerchi una via piacevole ed efficace per coltivare la tua vitalità e vuoi lasciare da parte lo stress e ricaricare la tua energia.

**Il corso si svolge presso il Centro Yoga Mandir, Via Circo 18 Milano**

**10 incontri**

**Lunedì dalle 13:00 alle 14:00**

**17 febbraio lezione di prova.**

**Condizioni speciali per i nostri associati:**

**Quota Associati AGOAL € 180 con assicurazione per l'intero ciclo di incontri (la quota associativa annuale di € 40 è a carico di Agoal)**

**Quota aggregati € 200 + € 40 per quota associativa annuale con assicurazione.**

Per info e prenotazioni contattare Marina tel. 338 3287040