



Corso settimanale Qi Gong Flow

Tutti i martedì dal 23 ottobre

In pausa pranzo ore 13-14

QI GONG – Energia, Presenza e Forza Interiore

Il Qigong è una pratica millenaria che unisce movimento, respiro e intenzione per coltivare l'energia vitale (Qi), è un vero e proprio allenamento alla consapevolezza, alla presenza e alla forza interiore. Il Qigong è accessibile a tutte le età e non richiede particolari doti fisiche.

Il corso è pensato per ritrovare flessibilità e forza del corpo, ma anche una buona centratura, per gestire lo stress e risvegliare la vitalità.

Non ci limiteremo a eseguire movimenti armoniosi: ogni gesto sarà un'occasione per ascoltare il corpo, respirare in modo consapevole e sciogliere tensioni, migliorando la salute e la qualità della vita. Il percorso è adatto a chi cerca benessere ma anche strumenti concreti per affrontare la quotidianità con più lucidità, equilibrio ed energia.

Insegnante: **Marina Silvani**

Presso Associazione Centro Yoga Mandir

Via Circo 18

Milano

Tariffa speciale per gli associati Agoal: € 190,00 per un trimestre

Quota associativa che include l'assicurazione a carico Agoal.

IL CAPOGRUPPO

Marina Silvani

Info: Marina 338 3287040

e-mail: silvanimarina6@gmail.com