



## Corso settimanale Qi Gong Flow

Tutti i martedì  
In pausa pranzo ore 13-14

Lezione di prova gratuita martedì 22 settembre

### 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

Costo del corso 190,00 per un trimestre

Quota associativa annuale che include l'assicurazione: € 40  
gratuita per gli associati Agoal.

Il corso si svolge presso:  
Associazione Centro Yoga Mandir  
Via Circo 18  
Milano

Info: Marina 338 3287040

# GRUPPO AMBIENTALISTA

e-mail: [silvanimarina6@gmail.com](mailto:silvanimarina6@gmail.com)

