

**CENTRO SPORTIVO L'ARCO**

*per la salute del corpo e mente*

**QI GONG 氣功**

**DOMENICA 21 MAGGIO 2023**

**Ore 14.00 – 19.00**



**DA WU LA GRANDE DANZA**

**PRATICA DI QI GONG potente e armonica**

basata su posture di danze sciamaniche, ritrovate dipinte su vasellame nel sito neolitico di Majiayao in Cina circa 3.000 a.C. e codificate dall'università di Wuhan come sequenza di Health Qi gong

Studio della forma completa. Adatto a tutti.

**Favorisce il fluire dell'energia e l'eliminazione delle tossine**

**Dona beneficio alle articolazioni e tendini**

**Migliora la postura, lenisce dolori, fortifica e ringiovanisce il corpo**

**Regola la respirazione e le funzioni corporee**

*LUCA LENZI CIGLIUTI istruttore qualificato di Qi gong e Accreditato CSEN*

**Preiscrizioni entro il 16/5      Info e iscrizioni:**

**Luca Lenzi Cigliuti Cell. 3389236557**

**Centro Sportivo L'Arco Cell. 3756172372**



*Centro Sportivo L'Arco Asd Arte e Corpo  
Viale Liguria 31 Burolo  
Cell. 3756172372 Info@larcocentrosportivo.it*

