

Seminario di Qi Gong Terapeutico

**Rinforza il Sistema Immunitario con lo Yoga Cinese
sabato 15 e domenica 16 Ottobre - Rovigo**

Nel corso imparerai a sciogliere le tensioni (fisiche, emozionali e mentali) liberando l'energia vitale (Qi) in esse contratte, e a far circolare questa energia per rigenerarti.

Alla fine del corso, sarai in grado di applicare i metodi appresi in qualunque momento della giornata, aumentando la consapevolezza del tuo corpo e delle tue emozioni, acquietando la mente e affrontando le esperienze quotidiane in modo più sereno e consapevole.

Programma del seminario:

- Introduzione al Qi Gong e alla Medicina Cinese
- I principi base su cui praticare
- Sequenza per sciogliere le tensioni e liberare l'energia vitale
- Sequenza delle 18 forme di Tai Ji Qi Gong
- I sintomi del processo di rigenerazione
- Condivisione e domande



Orari: sabato 9:30 - 17:00 e domenica 9:30 – 17:00

Quota di partecipazione: 140 euro (80 solo il sabato)

Dove: VILLA NOGARAZZE, via Bellini 56, Rovigo

Cosa portare: abiti comodi (si pratica in piedi), blocco per appunti

Dove dormire: per maggiori informazioni contattare Anna 3494291956

Per iscrizioni o ulteriori informazioni sul corso contattare il docente Francesco Privato al 389-964.60.50 – francillo76@gmail.com - www.masterself.it



QiGong Master Self
coltiva armonia e pace

Francesco
Privato

