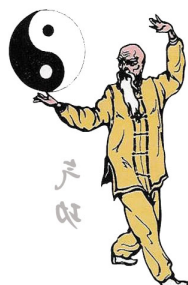


# Corso di Qi Gong

Impara a rigenerarti con lo yoga cinese taoista

## Presentazione corso e lezione di prova



**martedì 26 marzo ore 20**

**presso IL MELOGRANO**

**Via Roma, 5 - Busto Arsizio (VA)**



Il **Qi Gong** scritto anche **Chi Kung** (traslitterazione Wade-Giles) è un'antichissima disciplina cinese, una tecnica di lunga vita, di conservazione della salute, di potenziamento delle proprie risorse (corporee, intellettuali, spirituali, energetiche) e di meditazione.

Il Qi Gong mira a far circolare correttamente l'energia vitale (**Qi**) ed il sangue così da ripristinare efficacemente il funzionamento dell'organismo. Gli strumenti utilizzati sono: postura (statica e in movimento), respirazione, visualizzazione, intenzione, rilassamento, ascolto e consapevolezza.

Il Qi Gong è usato negli ospedali cinesi, ma è molto apprezzato anche in Occidente per le sue qualità di complemento della Medicina Convenzionale, sia nel trattamento di patologie lievi che serie come quelle oncologiche.

Per ulteriori informazioni sul Qi Gong o domande sul corso contattare l'insegnante Francesco Privato al 389-964.60.50 o visitare il suo sito [www.masterself.it](http://www.masterself.it)

Posti limitati, gradita la prenotazione al 389-964.60.50

*«I saggi non aspettano la malattia, la prevengono. Quando si ha sete è tardi per scavare un pozzo» - Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo*

