



Qi Gong Master Self
coltiva armonia e pace

Francesco
Privato



Seminario di Tai Ji Qi Gong

Domenica 26 Maggio – Luino (VA)

*Impara a prenderti cura di te stesso
con un metodo semplice e naturale*

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 ed espandere la tua consapevolezza.

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: 9:30 - 13:00 e 14:30 – 18:00

Quota di partecipazione: 70 euro

Dove: Vivi33, via Vittorio Veneto n.33 - Luino (zona centro)

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

Per iscrizioni o domande sul corso chiamare il docente Francesco Privato al 389-964.60.50 o inviare mail a francillo76@gmail.com

Sito di riferimento: www.corsiqigong.it

