

Workshop di **QI GONG**

con *Giuseppe Armellino*

16 marzo - 1a parte
13 aprile - 2a parte
h. 9.00 - 17.30

“La Via dell’ Airone Bianco”

*Conosciuto anche come Yoga cinese,
il Qi Gong è una disciplina orientale.*

*Una pratica applicata che serve a
favorire, mantenere e rafforzare lo stato
di salute e il benessere personale*

Programma

Studio e pratica di una sequenza Qigong che integra

Esercizio

Movimento

Postura

Respirazione e Consapevolezza

Percezione del Qi



SPAZIO
ERBALUCE

via alle Scuole 8 - Riazzino - 078 950 20 11