

corso di  
**QI GONG**

*ginnastica dolce di salute e longevità*

La pratica del Qi Gong consente di esercitare il proprio fisico, la propria energia vitale e la propria mente in una modalità del tutto naturale e integrale.

È una pratica completa che ringiovanisce le articolazioni, le ossa e i muscoli, rende il corpo elastico, attiva la circolazione sanguigna ed energetica, rende la mente calma e serena, aiuta gli stati ansiosi, lavora sul sistema nervoso.

È indicata per tutti.

Giova alla mente, al cuore e al corpo.

**Tutti i MERCOLEDÌ sera dalle 19:30 alle 20:45**  
presso la Palestra dell'oratorio di Rogoredo  
via S. Gaetano, 60 - Rogoredo, Casatenovo (LC).

**Serate di prova gratuite tutti i Mercoledì di Settembre presso la palestra della Scuola Elementare di Cascina Bracchi, via Dante 32.**

**info: ASD CASATESPORT**

**MICAELA BIAVA**

(segretaria) cell. 342/1894482

**CHIARA BALLERINI**

(direttore sportivo) cell. 342/1894483

**IVAN COVIELLO**

(insegnante) cell. 335/8173535



A.S.D. CasateSport

