

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

MICHAELA BIAVA

(segretaria) cell. 342/1894482

CHIARA BALLERINI

(direttore sportivo) cell. 342/1894483

IVAN COVIELLO

(insegnante) cell. 335/8173535



A.S.D. CasateSport

