

**ATTIVITÀ RIVOLTA  
AI SOCI UISP**

# QI GONG

Inizio attività da  
**Settembre 2022**

**GINNASTICA ORIENTALE PER LA SALUTE DELLA PERSONA  
PER INCREMENTARE L'ENERGIA E IL BENESSERE A OGNI ETÀ**

Giovedì	Sala centro Sociale Buco Magico, Via Martiri di Cervarolo, 47	09:00-10:00	Data di inizio 15/09/22
Martedì	Palestra Shodan2 Via Premuda, 40/10	09:00-10:00	Data di inizio 13/09/22
Venerdì	Palestra A-Gym Via della Canalina, 38	19:30-20:30	Data di inizio 16/09/22

Il Qi Gong è una **disciplina dolce con effetto di prevenzione naturale**, che si basa sulla medicina tradizionale cinese e utilizza i segreti della natura per mantenere in equilibrio o **recuperare l'energia vitale** dell'individuo.

Nel Qi Gong si praticano tecniche di movimento e di respirazione ed è indicato anche per chi soffre di ansia e stress, stanchezza, mal di testa, cervicalgia, dolori lombari, insonnia, diabete e problemi metabolici, ipertensione e attacchi di panico.

**Per tutti e a tutte le età**

**INFORMAZIONI:**

Daniele Olivi tel. 0522 267214 (dalle 9:00 alle 12:00) | mail [d.olivi@uispre.it](mailto:d.olivi@uispre.it) | Simona 347 0063604  
UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS - via Tamburini, 5 RE | [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

