



ATTIVITÀ RIVOLTA AI SOCI UISP



QI GONG

**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 - RE

09:00-10:00

MARTEDÌ

PALESTRA **ARCADIA**
Via Daniele da Torricella, 62 - RE

09:30-10:30

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 267206 (dalle 9:00 alle 12:00) | mail d.olivi@uispre.it | Simona 347 0063604
UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS - via Tamburini, 5 RE | www.uisp.it/reggioemilia