

**ATTIVITÀ RIVOLTA
AI SOCI UISP**

QI GONG

Inizio attività da
Settembre 2024

**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	9:00-10:00	Data di inizio 26/09/24
Martedì	Let's Dance Reggio Emilia Via XX Settembre, 1	9:30-10:30	Data di inizio 24/09/24

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 267220 (dalle 9:00 alle 12:00) | mail: motoria@uispre.it

Simona tel. 347 0063604 (info sul corso)

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS - via Tamburini, 5 RE | www.uisp.it/reggioemilia

