

**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	09:00-10:00	8 lez	dal 28/10/2021 al 16/12/2021
Giovedì	Palestra Shodan2 Via Premuda, 40/10	10:15-11:15	12 lez	dal 04/11/2021 al 10/02/2022

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**

Iscrizioni in Comitato

**INFORMAZIONI:**

Daniele Olivi tel. 0522 267214 (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](http://www.uisp.it/reggioemilia)

