



**CORSI SETTIMANALI A:
DONATO (BI), I LUNEDI' DALLE 21,00 ALLE 22,30
BORGOFRANCO D'IVREA (TO), I MERCOLEDI' DALLE 20,30 ALLE 22,00
SU PRENOTAZIONE, 2 LEZIONI DI PROVA GRATUITE.**



氣功 QIGONG

COLTIVARE LA SALUTE E LA VITALITA'

Il Qi gong consiste in un insieme di pratiche fisiche e interiori da eseguirsi individualmente o in gruppo, volte a stimolare e incrementare l'Energia Interna (detta QI), il cui libero fluire è responsabile dello stato di salute e vitalità dell'individuo. Gli esercizi di Qi gong costituiscono una "ginnastica energetica", che abbina rilassamento, respirazione, allungamento muscolare e tendineo, corretta postura e atteggiamento mentale. Lo scopo è di acquisire forza, flessibilità e controllo su corpo e mente, favorendo uno stato di equilibrio, fondamentale nel mantenimento del benessere e nella prevenzione di condizioni e disturbi di varia natura. Il Qi gong è una pratica per tutti – giovani e anziani – facile da apprendere e piacevole da eseguire, che coniuga l'aspetto salutistico con lo sviluppo della coscienza, dando vita ad una disciplina completa sotto tutti i punti di vista.

Insegnante LUCA LENZI CIGLIUTI

Istruttore qualificato di Qi gong riconosciuto da CSEN (CONI), Membro dell'IHQA (Italy Health Qi gong Association).

Tecnico nazionale in massaggio sportivo (riconosciuto CSEN), Operatore olistico, livello trainer con attestazione SIAF Italia – cod. P1167T -OP
Tel. 338 9236557 www.forzavitale.info luca.lenzi@forzavitale.info FB: Luca Lenzi Cigliuti