



LE ARTI DELLA SALUTE

benessere psicofisico dalle antiche discipline orientali

QI GONG

PARCO IRIS

WORKSHOP

7 settembre 9:00 - 12:00

PROGRAMMA

Esercizi di **Qi gong**, **Tai chi chuan**, **Qi gong con la canna di bambù** Mo Gun Yin Fa, tecnica di nutrimento dell'energia tramite l'utilizzo del bastone, che ha l'obiettivo principale di recuperare e mantenere la scioltezza di muscoli e articolazioni. La pratica proposta, con le canne di bambù messe a disposizione dall'Associazione, comprende esercizi dai movimenti dolci che impegnano equilibrio e coordinazione e che rendono divertente e giocoso mettersi alla prova con uno strumento naturale che ci ricorda la flessibilità.

In caso di maltempo l'evento viene posticipato al fine settimana successivo

**MASTERCLASS GRATUITA
ADATTA A TUTTI**



ADAMA Asc

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI **347 0557569**