



GRUPPO SPORTIVO SAMBUGHÈ
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



QI GONG PER IL BENESSERE DI CORPO E MENTE

Il **Qi Gong** è una disciplina antichissima che **deriva dalla medicina tradizionale cinese**, grazie alla quale abbiamo l'opportunità di aumentare e sostenere il nostro grado di vitalità e benessere.

La pratica del Qi Gong si basa sulla **conoscenza e il controllo dell'energia vitale** e si serve di **movimenti armonici, esercizi di respirazione e meditazione**.

Il lavoro muscolare è piuttosto diverso rispetto agli esercizi tipici praticati dalle discipline occidentali, questo perchè gli esercizi di Qi Gong non si basano sullo sforzo fisico dovuto alla contrazione muscolare, l'obiettivo è al contrario quello di **ottenere uno stato di rilassamento generale, preludio al movimento connesso e alla circolazione dell'energia vitale**.

Il Qi Gong può aiutare a **gestire lo stress, la rabbia** e altri stati emotivi alterati, facilitando il **ritorno dell'equilibrio psico-emotivo**.

Per prenotarsi alle prove gratuite di settembre, contattare **Matteo Tessarotto** al numero **348.4206810** oppure via e-mail a **matteo@karatejitsu.it**



KARATE JITSU

Segui le attività di Karate Jitsu su
www.karatejitsu.it oppure sulla
pagina facebook
www.facebook.com/karatejitsu

Karate Jitsu è un progetto
dell'Associazione Marzialmente
Per info www.marzialmente.it
oppure info@marzialmente.it



MARZIALMENTE