



QI GONG PER IL BENESSERE DI CORPO E MENTE

Il **Qi Gong** è un'antica arte cinese che abbina ginnastica e rilassamento e grazie alla quale è possibile aumentare e sostenere **vitalità e benessere della persona**.

La pratica del Qi Gong è **adatta tutti**, si basa sulla conoscenza e il controllo dell'energia vitale e si serve di **movimenti armonici ed esercizi di respirazione** che creano uno stato attivo di **meditazione in movimento**.

Trattandosi di una particolare ginnastica, **il lavoro muscolare è presente** ma è diverso rispetto agli esercizi tipici praticati nelle discipline sportive occidentali e si basa sul raggiungimento di uno stato di rilassamento e flessibilità generale.

Il Qi Gong può inoltre **aiutare a gestire lo stress, la rabbia e altri stati emotivi alterati**, facilitando il ritorno al naturale **equilibrio psico-fisico**.

**DA VENERDI 21 SETTEMBRE 2019 PRESSO LA PALESTRA
TEEN ELEVEN IN VIA PRÀ DEI ROVERI 4/3 A MOGLIANO V.TO (TV).**

Per prenotarsi alle >> **LEZIONI GRATUITE DI SETTEMBRE 2019** << è possibile contattare **Matteo Tessarotto** al numero **348.4206810** oppure via e-mail all'indirizzo **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