

QI GONG

ALLA SCOPERTA DEI SUOI BENEFICI

LA PRATICA DEL QI GONG HA UNA STORIA MILLENARIA E AFFONDA LE SUE RADICI
NEI PRINCIPI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE.
IMPARANDO LE TECNICHE DI RILASSAMENTO DEL CORPO, DEL RESPIRO E DELLA MENTE,
POSSIAMO RAGGIUNGERE UNO STATO DI TRANQUILLITÀ,
CHE PERMETTE AL NOSTRO ORGANISMO DI RISVEGLIARE L'ENERGIA NECESSARIA,
PER RECUPERARE O RAGGIUNGERE UN BUONO STATO DI SALUTE,
UTILE A CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO.
ESERCIZI STATICI E DINAMICI FACILITANO COORDINAMENTO MOBILITÀ E
CONCENTRAZIONE.

**DUE CORSI MENSILI
CON INCONTRI SETTIMANALI DI UN'ORA
(DA OTTOBRE A MAGGIO)**

**1) IL LUNEDÌ DALLE 17.30 ALLE 18.30
(DATA DI INIZIO 5 OTTOBRE 2026)**

**2) IL MERCOLEDÌ DALLE 9.30 ALLE 10.30
(DATA DI INIZIO 7 OTTOBRE 2026)**

**PRESSO IL CENTRO CIVICO CAPITINI
IN VIA CAPITINI 34 PRATO**

ISCRIZIONI ENTRO IL 3 OTTOBRE 2026

PER INFORMAZIONI 3331474284 - 3716465150

**INIZIATIVA RISERVATA AI SOCI AUSER
(POSSIBILITÀ DI TESSERAMENTO: €15 ANNUE)**

VIA ANIENE 46 59100 PRATO
TEL. 0574 38826 - 3716465150

EMAIL AUSERCIRCOLOAF@GMAIL.COM

FACEBOOK [CIRCOLOCULTURALEANNAFONDI AUSERPRATO](https://www.facebook.com/CIRCOLOCULTURALEANNAFONDI-AUSERPRATO)
WWW.AUSERPRATO.IT

