



Torino, ottobre 2015
COMUNICATO N.93/2015

Corso di **QI GONG** 氣功

Anno accademico 2015-2016

QI GONG: significa letteralmente "arte di coltivare l'energia interiore".
E' un'antichissima disciplina cinese i cui primordi giungono a 5000 anni fa, il termine **QI GONG** (pronuncia **CI KUNG**) si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese, alla meditazione, alla concentrazione mentale.
Il controllo della respirazione e i particolari movimenti di esercizio fisico aiutano a mantenere il benessere psicofisico.

Dove

presso il
Cral GTT
Via Avondo, 26
Torino

Quando

tutti i **Lunedì**
dalle **18.30** alle **19:30**



Come

Abbigliamento
comodo e calze

Lezioni
Monotematiche
**-inizi quando
vuoi-**

Perché

Per migliorare o mantenere uno **stato** di
salute ottimale, sia **fisico** sia
psicologico

Chi

Ideale per **TUTTI**
GRATIS lezione di **PROVA**
-gradita conferma-

Contatto

Per informazioni Davide Iavarone
mail davide_iavarone@libero.it
Mobile: 3385709468

Il Presidente Cral GTT
(Silvio SABATINO)