



www.dacuoreacuore.it

con il Patrocinio
Città di Besana in Brianza



L' Associazione Culturale Da Cuore a Cuore

ORGANIZZA

LEZIONI GRATUITE DI QI GONG PER LA TUA ENERGIA VITALE!

a Besana Brianza (MB) nel bellissimo parco di Villa Filippini



QUANDO: Ogni domenica mattina, dalle ore 09,30 alle ore 10,30 a partire dall'11/05/14

Calendario lezioni:

11/18/25 Maggio 2014

01/08/15/22/29 Giugno 2014

06/13/20/27 Luglio 2014

In caso di maltempo, le lezioni si svolgeranno presso la sede dell'Associazione Culturale Da Cuore a Cuore - Via Rivabella, 111 - 20842 Besana Brianza (MB)

Per informazioni: Maria Grazia Mauri cell. 3452840043

Con il termine **Qi-Gong** (o Chi Kung) si identificano le più antiche forme di movimento volto al mantenimento di un corretto fluire dell'Energia Vitale. Letteralmente Qi Gong significa: "lavoro del Qi" o "lavorare il Qi". Il termine Qi (o Chi), viene tradotto con "Energia vitale". Il Qi Gong risulta quindi essere un "lavoro" energetico, muovere ed utilizzare il Qi, l'energia che pervade e anima ogni cosa, compreso l'uomo. La pratica del Qi-Gong è legata alle conoscenze della Medicina Tradizionale Cinese ed in parte alle Arti Marziali. Le tecniche di Qi-Gong sono alla base di altre tecniche più note, come le articolate forme di Tai-Chi (o Taiji) e Kung-Fu e allo stesso tempo ne sono una evoluzione: ritornare alla semplicità dei movimenti, ottenendo la massima efficacia (salutistica e marziale) sorretta dal minimo sforzo. Il Qi-Gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico che psicologico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna; lo possono praticare tutti: bambini, giovani, adulti ed anziani. Lo scopo principale del Qi-Gong diffuso dall'Associazione Culturale Da Cuore a Cuore è quello di mantenere in buona salute l'uomo, l'energia, il corpo e la mente nella loro univoca espressione di UNICITA'!

L'Associazione Culturale Da Cuore a Cuore declina ogni responsabilità per infortuni dei partecipanti e/o danni da questi provocati.