

QI GONG

CORSO DI QI GONG

Il qi gong è un'antichissima tecnica cinese che combina il respiro a semplici movimenti per equilibrare l'energia all'interno del corpo e dei singoli organi.

Può essere di grande ausilio per il mantenimento di un buono stato di salute e delle sfera emozionale, nonché come sostegno in alcune problematiche legate a squilibri energetici.

Il corso propone momenti di apprendimento e occasioni di pausa per il benessere personale, attraverso tecniche di massaggio e la pratica del Qi Gong, combinando esercizi statici e di movimento, tecniche di respirazione, rilassamento e ascolto corporeo.

QI GONG							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Qi Gong	Claudio Bergamo*	Martedì	11.30-13	Porta Portese	210	25	04/10/2011

CLAUDIO BERGAMO* Diplomato Operatore Tui Na e Qi Gong presso la Scuola di M.T.C "Villa Giada" Roma, ha l'Attestato di Metodo Trager (integrazione psicofisica),collabora con l'UpterSport da oltre 10 anni.

SEDI DEI CORSI

SEDE PORTA PORTESE Via Portuense,102 • Porta Portese

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29