



QIGONG PER INVERNO

SEMINARIO

M° WEN ZHONG YOU

(con Emilio Martignoni, Andrea Urbica e
Daniela De Gaetano)

SABATO 30 NOVEMBRE

ORE 9.30- 12.30

PAUSA PRANZO

ORE 14 – 16

PALESTRA SAMI

FRAZIONE PONT SUAZ 38,

M° WEN ZHONG YOU QIGONG PER INVERNO AOSTA

Il 7 novembre arriva l'inverno, dove il metabolismo del corpo umano rallenta e quindi anche le sue difese immunitarie. Di conseguenza la nostra funzione renale inizia ad accumulare energia per resistere al freddo, promuovere l'energia yang del corpo e gettare buone basi per la salute del prossimo anno.

FACCIAMO VARI MOVIMENTI INSIEME, REGOLIAMO LA NOSTRA RESPIRAZIONE, LASCIAMO CHE I NOSTRI CORPI SI FONDANO CON L'ENERGIA DEL CIELO E DELLA TERRA E TRASCORRIAMO L'INVERNO IN SICUREZZA.

INFO ED ISCRIZIONI

EMILIO: CELL. 333 3280471 emarte6@gmail.com

DANIELA: CELL. 334 6508936

ANDREA: CELL. 329 3664763 andreauius@libero.it

Verrà rilasciato attestato di partecipazione