# QIGONG D'ESTATE

SEMINARIO

## M° WEN ZHONG YOU

**EMILIO MARTIGNONI**

SABATO 15 GIUGNO

ORE 9.30- 12.30

PAUSA PRANZO

ORE 14.30 – 16.30

PALESTRA SAMI

FRAZIONE PONT SUAZ 38,

CHARVENSOD, AO

# M° WEN ZHONG YOU

# QIGONG D'ESTATE

# AOSTA

**Dal 5 maggio al 7 agosto arriva l'estate nell'emisfero settentrionale della Terra e il corpo umano entra nel periodo del suo metabolismo più forte. Il carico del Cuore è relativamente maggiore, quindi NUTRIRE il Cuore è la prima priorità dell'estate.**

**La medicina cinese ritiene che secondo la legge dei 5 elementi, il fuoco (Cuore) è forte in estate, mentre i Polmoni (metallo) e i Reni (acqua) sono deboli, pertanto bisogna fare attenzione ad aiutare i Polmoni e i Reni e bilanciare i 5 organi interni.**

**MUOVIAMOCI E PRATICHIAMO INSIEME I MOVIMENTI DI QIGONG PER PROTEGGERE IL CUORE E RICOSTRUIRE L'ENERGIA DEI POLMONI E DEI RENI.**

**INFO ED ISCRIZIONI**

**EMILIO: CELL. 333 3280471 emarte6@gmail.com**

**ANDREA: CELL. 329 3664763 andreaius@libero.it**

**Verrà rilasciato attestato di partecipazione**