

**Chigong**



# CORSO di **CHIGONG**

(QIGONG) ANTICHI ESERCIZI CINESI PER LA SALUTE

Proponiamo un corso di Chigong, lavoro per lo sviluppo dell'energia interna (Qi) basato sulla medicina tradizionale cinese. La disciplina prevede esercizi lenti, circolari e continui con lo scopo di unire corpo, mente e respiro, promuovendo così la salute psicofisica.

Programma in 3 cicli

Cielo: esercizi per lo scioglimento (la parte superiore del corpo)

Terra: esercizi per il radicamento (la parte inferiore del corpo)

Uomo: esercizi per l'armonia (il coordinamento fra le due parti)

Il corso prevede lezioni da un'ora e mezza, per un totale di 6 incontri.

Il corso è tenuto da Lea Song.

I corsi si terranno a Pisa, via Bovio 19



**PRESENTAZIONE CORSO: MERCOLEDÌ'  
22/01 ORE 18**

**INIZIO CORSO: MERCOLEDÌ' 29 GENNAIO  
ORE 18**

**Per info e iscrizioni:**

rivolgersi al Circolo Agorà Via Bovio n. 19 Pisa.



Orario segreteria: dal lunedì'  
al venerdì dalle ore 9.00-12.30 / 14.00- 18.00

Mail: [agorapi@officinaweb.it](mailto:agorapi@officinaweb.it)

Tel. 050.500442 – 3455838552

Per partecipare ai nostri corsi occorre essere in possesso di tessera ARCI.

Tessera ordinaria 18 euro– Sostenitore 30 euro

Per iscrizioni con bonifico bancario iban: IT  
48Z0538714000000047326027