

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021



In attesa che le attività possano riprendere, è nostra intenzione proporre corsi che possano interessare ai nostri soci e far capire che la Polisportiva è viva e vuole reagire positivamente alle difficoltà del momento. In questo la tecnologia ci viene incontro e pertanto vi proponiamo:

QI-GONG

“La gentilezza delle parole crea fiducia
la gentilezza dei pensieri crea
profondità
la gentilezza nel donare crea amore”.

“Qi” significa energia,
“Gong” significa “lavoro”,
praticare QIGONG è allenare
la propria Energia Vitale, allo scopo di
vivere meglio e più a lungo.



Questa antica disciplina, conosciuta anche come “Arte del Respiro” nasce 5000 anni fa in Cina ed è alla base della Medicina Tradizionale Cinese che imputa l'insorgere di disturbi e malattie con la disarmonia del flusso energetico all'interno del corpo umano; da questo segue la grande importanza del QI GONG a livello preventivo.

In caso di patologie in atto, questo approccio è proposto in aggiunta e mai in alternativa, alle terapie usuali. Il Qi Gong favorisce il raggiungimento del benessere e del potenziamento delle risorse personali, concentrando il lavoro sul corpo e sul respiro.

Si lavora sul fegato/cistifellea, milza/stomaco, cuore/intestino tenue, rene/vescica urinaria, polmone/intestino crasso.

“Un viaggio di mille miglia comincia sempre sotto la pianta dei tuoi piedi”

Lao Zi

Giorno e orario del corso:

21-28 aprile e 5-12 maggio 2021 orario 10.30-11.30

Piattaforma online

Il corso sarà guidato da:

Dott.ssa SIMONETTA DONATI

Come fare per aderire::

Per l'iscrizione contattare la segreteria dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30 allo 051 571352 o tramite email all'indirizzo polmasi@polmasi.it per avere le indicazioni sulle modalità di pagamento.