



FONDAZIONE  
UN PASSO INSIEME  
ONLUS

## CORSO di QI GONG

presso la Fondazione UN PASSO INSIEME Onlus :  
Via Alpignano 123/B – Val della Torre (To)

Sabato 11 Novembre (9.00 - 12.30 pausa pranzo 14.30 – 17.00)

Sabato 25 Novembre (9.00 - 12.30 pausa pranzo 14.30 – 17.00)

Il Qi Gong consiste in esercizi di lunga vita per:

- rinforzare il corpo (tendini, ossa, muscoli)
- quietare la mente (rilassamento seduti, in piedi, in movimento)
- armonizzare il respiro (renderlo fonte di benessere)



Durante il corso verranno insegnate tecniche di automassaggio Shiatsu sui punti di agopuntura utili per distendere le linee di tensione del viso, alleviare mal di testa e liberare la mente.

Il corso sarà condotto da Patrizia Francioni operatrice Shiatsu con un percorso formativo di vent' anni e trainer in Qi Gong Salutistico conseguito presso la FIMI (Federazioni Italiana Medicine Integrate) in collaborazione con l' Istituto di Medicina Tradizionale Cinese di Pechino diretto dal Prof. Maestro Li Xiao Ming.

Costo : 150 € per entrambe le giornate.

Per Informazioni e iscrizioni:

\_ Patrizia Francioni tel .3358353567

\_ Adriana Menzano tel. 338 9985950

\_ Segreteria Fondazione Un Passo Insieme Onlus

tel. 011 9689212

email : [fondazione@unpassoinsieme.it](mailto:fondazione@unpassoinsieme.it)