



PROGETTO I.D.A. & FRIENDS INTEGRAZIONE DISABILI E ANZIANI



INCONTRI DI GINNASTICA DOLCE

ISPIRATA AL QI-GONG

2-9-16-23-30 APRILE

07-14-21-28 MAGGIO

DALLE 17.30 ALLE 18.30

PRESSO COMUNITÀ PIERGIORGIO ONLUS

PIAZZA LIBIA, 1 - UDINE



A chi è rivolto:

È rivolto in particolare, alle persone che vivono nel quartiere San Domenico, Rizzi, Cormor, San Rocco e Villaggio del Sole.

Il docente:

Monica Vendruscolo

Gli argomenti:

Il Qi Gong è una disciplina originaria della antica Cina che, con movimenti semplici e armoniosi coordinati alla respirazione, si propone di rendere più elastiche le nostre articolazioni, migliorare coordinazione ed equilibrio ed imparare ad ascoltare il corpo per riscoprirne la bellezza e consolidare energia e salute.

È adatto a praticanti di ogni età.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel: 0432-1919934

Mail: progettoida@piergiorgio.org

www.piergiorgio.org

Il corso è gratuito