

Il QiGong è un metodo unico per il Mantenimento della Salute sotto tutti i suoi piani. Quest'arte millenaria riunisce il movimento fisico praticato in modo dolce alla meditazione, alla respirazione ed al rilassamento. È molto efficace in quanto evita l'insorgere le problematiche legate al movimento ed alle scorrette abitudini posturali, promuove calma e serenità, aiuta a prevenire e risolvere diversi disturbi. L'allenamento di questa metodica prevede sia posizioni statiche che dinamiche, movimenti dolci e lenti, tecniche di allungamento e potenziamento, nonché esercizi di respirazione e concentrazione. E' adatto a tutte le età e non necessita di alcuno strumento eccetto il proprio corpo. Questi esercizi stimolano la corretta circolazione del Qi all'interno del percorso dei Meridiani Energetici, migliorando la funzionalità dell'intero organismo. Sono esercizi molto piacevoli che trasmettono sensazioni di benessere e rinnovamento.

## **QiGong**

Movimenti lenti, fluidi e armoniosi che facilitano il deflusso dell'energia, sciolgono le articolazioni, tonificano i muscoli e rilassano il sistema nervoso.  
Adatto a tutte le età

## **Cesare Piras**

Dopo un percorso in Naturopatia, studio lo Shiatsu e approfondisco la MTC. Lungo la strada per diventare insegnante di Daoyin Yangsheng gong (esercizi per nutrire la vita) approfondisco diversi metodi di Qigong -Zhineng qigong, -Liu zi jue (Sei suoni segreti) -Xixihu (Marce della Salute).