



Altro appuntamento pratico di Obiettivo Benessere

CORSO DI QIGONG

“NON C'E' GIUSTO O SBAGLIATO.

**DIAMOCI LA POSSIBILITA' DI ASCOLTARCI,
PER CAPIRE IL MOVIMENTO GIUSTO PER NOI”**

Qigong “Baduanjn”

Andiamo a lavorare:

- sulla ricerca dell'equilibrio e l'ascolto del corpo durante il movimento.
- rinforzando la muscolatura e le articolazioni.
- sulla circolazione e il respiro.
- sullo stress, sul sonno tranquillo, sulla digestione...

LEZIONE DI PROVA

16 SETTEMBRE 2026 h 17:15

Aula corsi v. Monginevro 130 sottopiano

LEZIONI TUTTI I MERCOLEDI'

Dalle ore 17:15 e alle ore 18:15

10 lezioni 90 euro

Contributo CRAL di € 20

prezzo promozionale € 70

*

Per iscrizioni compilare il form in ogni sua parte:

[CLICCA QUI PER FORM QI GONG](#)

Per info: a.dellagiorgia@aslcitytorino.it

Il Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica sarà obbligatorio per partecipare ai corsi, chiedere al CRAL istruzioni per accedere alla convenzione a 30 euro

Chi non è tesserato può iscriversi compilando l'apposito modulo elettronico (costo 12 euro dipendenti, 15 euro esterni)

[CLICCA QUI PER TESSERAMENTO CRAL](#)



Arianna Granito
Operatrice Olistica
Reflessologa Plantare
ISTRUTTRICE DI QIGONG



QIGONG