



Torino, 17 novembre 2014  
COMUNICATO N. 143/2014

Il Cral Gtt informa tutti i soci che

# L'Associazione "Mingbai"

propone un incontro sul tema

## Riconoscere e affrontare lo STRESS attraverso le tecniche orientali: QI GONG al servizio dell'equilibrio psico-fisico.



Lo stress è una risposta psicofisica di adattamento del nostro organismo per affrontare al meglio ogni stimolo o cambiamento.

Si manifesta particolarmente quando le persone sono poco abituate a utilizzare le risorse a loro disposizione per far fronte a tali richieste.

Dentro di noi, da quando l'uomo esiste sulla Terra, abbiamo tutto ciò che occorre per affrontare e superare questi cambiamenti.

La cultura millenaria cinese, attraverso la ginnastica psicofisica del Qi Gong, è una soluzione...

Si illustreranno le maggiori cause di tensione e vi proporremo esercizi per identificare le situazioni della vostra vita che sono particolarmente stressanti.

- Spiegheremo alcune misure preventive che potete adottare per ridurre ansia e tensione della vostra vita.
- Verrà mostrata una selezione di tecniche di rilassamento di Qi Gong.

**Costo:** Gratuito  
**Dove:** CRAL G.T.T. - Via Avondo, 26 - Torino  
**Quando:** Sabato 29 Novembre 2014 dalle 10:00 alle 12:00

**POSTI LIMITATI: è gradita la conferma**

**N.B.: Portare abiti comodi e calzoncini**

**Per INFO e PRENOTAZIONI:**

**Davide Iavarone:** cell. 338 570 94 68 mail [davide.iavarone@libero.it](mailto:davide.iavarone@libero.it)

**Piero Correnti:** cell. 335 125 24 05 mail [p.correnti.hrd@gmail.com](mailto:p.correnti.hrd@gmail.com)

**Cral Gtt - 011/2680973**

**LA PRESIDENZA**