



Torino, ottobre 2015  
COMUNICATO N.93/2015

# Corso di **QI GONG** 氣功

**Anno accademico 2015-2016**

**QI GONG**: significa letteralmente "arte di coltivare l'energia interiore".  
E' un'antichissima disciplina cinese i cui primordi giungono a 5000 anni fa, il termine QI GONG (pronuncia CI KUNG) si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese, alla meditazione, alla concentrazione mentale.  
Il controllo della respirazione e i particolari movimenti di esercizio fisico aiutano a mantenere il benessere psicofisico.

## **Dove**

presso il  
**Cral GTT**  
**Via Avondo, 26**  
**Torino**

## **Quando**

tutti i **Lunedì**  
dalle **18.30** alle **19:30**



## **Come**

Abbigliamento  
comodo e calze

Lezioni  
Monotematiche  
**-inizi quando  
vuoi-**

## **Perché**

Per migliorare o mantenere uno **stato** di  
**salute** ottimale, sia **fisico** sia  
**psicologico**

## **Chi**

Ideale per **TUTTI**  
**GRATIS** lezione di **PROVA**  
**-gradita conferma-**

## **Contatto**

Per informazioni Davide Iavarone  
mail [davide\\_iavarone@libero.it](mailto:davide_iavarone@libero.it)  
Mobile: 3385709468

Il Presidente Cral GTT  
(Silvio SABATINO)