

QI GONG



L'Associazione

Armonia del corpo, del respiro, della mente

in collaborazione con

Sentieri di Stelle

propone una giornata con il Maestro

Félix Castellano Olivares



M° Félix Castellanos Olivares

M° Wang Xiaojun

Domenica 19 maggio 2013

per informazioni : www.tibit.it

Eraldo 347 3252286

Carla 0124 68866

Escuela Tantien

www.escuelatantien.com

Qi Gong per il Benessere Psico-Fisico
con il
M° Félix Castellanos Olivares

*Il **Qi Gong** è fortemente radicato nella filosofia, medicina e cultura cinese.*

E' una pratica rivolta a migliorare lo stato di salute e il benessere psico-fisico di chi lo esercita.

*Il **Qi Gong** mira ad ottenere una migliore forma fisica rafforzando l'organismo combattendo le malattie.*

Gli esercizi psico-corporali non hanno alcuna controindicazione,

sono lenti e non richiedono sforzi particolari; è sufficiente seguire i suggerimenti del maestro.

Non occorre avere una specifica preparazione.

*Il Maestro **Félix Castellanos Olivares**, allievo diretto del*

Maestro Wang XiaoJun, è professore per l'istituto internazionale di Qi Gong.

Laureato all'università di educazione fisica di Pechino, in Tai Ji quan e Tai Ji Jin (spada) in stile Chen.

Presidente dell'associazione di Tai Ji e Qi Gong di Valencia.

Istruttore di Tai Ji quan e Qi Gong all'università di Valencia e alla Scuola Tantien

dove si occupa della formazione dei professori di Qi Gong e di Tai Ji quan.

Quando: 19 maggio dalle 9,30 alle 13 e dalle 15,30 alle 19

Dove : palestra Scuola Media - **Valperga**