

Ajuntament de Castellar del Vallès

L'activitat tindrà lloc a Castellar Vell.
L'activitat tindrà lloc a Castellar Vell.

Diumenge 18 de desembre de 2016

Proposta

Pràctica de Qi Gong a la natura

El Qi Gong (Chi Kung) és una pràctica corporal xinesa d'origen mil·lenari basada en la circulació del Qi, l'energia vital o alè de vida que circula i anima totes les coses. A través de l'exercici de postures i moviments suaus i harmònics, així com de la regularització de la respiració, el Qi Gong permet preservar i cultivar la salut, restaurar l'equilibri emocional i descobrir o desenvolupar capacitats innates o latents.

Si vols conèixer aquesta disciplina, vine a practicar en el marc inigualable que ofereix l'església de Sant Esteve de Castellar Vell.

Més informació: info@elartedelaenergia.es.

Horari | De 10.30 a 11.30 h

Preu | Activitat gratuïta

Destinataris | Públic general

Organitza | Associació Cultural per l'Ensenyament del Qi Gong

Programa | [Cicle Nadalenc 2016](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40