

QI GONG / MINDFULNESS

**COLTIVA IL TUO EQUILIBRIO
ALLENA MENTE CORPO E SPIRITO**

IL QI GONG è' un sistema che, attraverso le sue tecniche regola la circolazione energetica dell'uomo mirando a nutrire e rafforzare l'energia essenziale, a prevenire le malattie, a curarle, a raggiungere la longevità.

LA MINDFULNESS è una pratica di meditazione che porta attenzione al presente in modo curioso e non giudicante

18 Ottobre 2025 - 8.30 - 17.30

Stefania 3282715677 Giorgio 3358004450

vonostefania677@gmail.com

CENTRO CASA POMA

Riva Lago Olivella 12a CH-6921 Vico Morcote