

FISIOTERAPIA E QI GONG TERAPEUTICO

Guida completa per il benessere di corpo e mente

Cos'è il Qi Gong

Il Qi Gong è una ginnastica medica dolce che unisce movimento, respirazione e consapevolezza. È utile per ridurre lo stress, migliorare la postura e favorire il benessere generale.

Gli 8 esercizi base

1. Allungamento verso l'alto – migliora postura e respirazione
2. Tendere l'arco – coordinazione ed equilibrio
3. Separare cielo e terra – mobilità e stabilità
4. Guardare indietro – rilassa cervicale e schiena
5. Oscillare come il dragone – mobilità della colonna
6. Afferrare i piedi – rinforzo lombare
7. Sferrare i pugni – energia e concentrazione
8. Sobbalzare 7 volte – attiva la circolazione

Benefici

- Riduce stress e tensioni
- Migliora postura e mobilità
- Aumenta energia e concentrazione
- Favorisce il rilassamento

Contatti

- 347 109 3458
- info@fisioterapia-in-linea.com
- www.fisioterapia-in-linea.com