

氣



功

CHI KUNG - QI GONG

El Chi Kung - Qi Gong te permite conectar de manera sencilla tu respiración, mente y cuerpo.

Consiste en movimientos suaves, estiramientos y posturas que ayudan contra las tensiones mentales y físicas.

Lo pueden practicar personas de cualquier edad y condición física, y entre sus beneficios se encuentran el alivio del stress, la mejora de la respiración y la digestión, la estimulación del sistema linfático y el fortalecimiento y elasticidad de músculos, tendones y huesos. ¡Ven a disfrutar de las clases!

1 sesión semanal, jueves de 19:00 a 20:15

CCOO Cornellà (Crta d'Esplugues, 68)

Precio: Afiliados 30€, no afiliados 35€

Inscripción: blapagg@ccoo.cat / 93 474 99 00

Imparte el taller el profesor Jesús Moro Sánchez

