



# QI GONG



L'Associazione Senologica Internazionale è lieta di offrire a coloro che ne faranno richiesta un corso di Qi Gong, la ginnastica bioenergetica cinese il cui obiettivo è quello di migliorare la qualità della vita. Gli esercizi di Qi Gong sono semplici, si basano su tecniche di respirazione, di movimento lento e di concentrazione che permettono di raccogliere e di far circolare energia in tutto il corpo. I suoi benefici sono molteplici e comportano, tra l'altro, la riduzione di ansia e stress, dell'insonnia, di problemi circolatori ed artritici.

Da Mercoledì 6 febbraio 2019 è possibile partecipare gratuitamente ai gruppi di Qi Gong, tenuti dal Maestro Alfredo Albiani per un totale di 12 lezioni, telefonando al numero dell'Associazione Senologica Internazionale dalle ore 10:30 alle ore 12:00, dal Lunedì al Venerdì:  
050993545

**ASSOCIAZIONE SENOLOGICA INTERNAZIONALE**  
Centro Senologico, Ospedale S. Chiara, Pisa

