



**Università Popolare
Natalia Ginzburg
Vignola**



Città di Vignola

CORSO DI DAO YIN QI GONG

Questa ginnastica lavora sulla sensazione e la distensione muscolare, migliorando l'elasticità e ripristinando la mobilità naturale spesso alterata dalle tensioni accumulate nel tempo, integrato con tecniche tratte da altre specialità affini (yoga, stretching, pilates).

Si tratta di una tecnica adatta a qualunque età, anche in presenza di limitazioni funzionali, proprio grazie alla semplicità dei movimenti.

Da lunedì 8 gennaio 2018

7 incontri a cadenza settimanale

dalle ore 18,30 alle ore 20.00

Presso la sede dell'Università Ginzburg - Vignola

Docente Daniela Monzani

Contributo corso: € 60,00

Informazioni e iscrizioni: Università Ginzburg di Vignola piazzetta I. Soli, 1
tel. / fax 059 764 199 dal lunedì al venerdì dalle ore 17,00 alle 20,00