



## QI GONG PER LA VISTA

**12 e 13 Maggio - Verbania**

**metodo  
Ma Litang Yang Qi Gong**

Il Qi Gong , traducibile con "allenamento dell'energia vitale" è una tecnica terapeutica cinese sviluppata in più di due millenni dai medici taoisti e buddisti.

Si basa su facili esercizi fisici, metodi di respirazione e di concentrazione mentale, suoni che stimolano i differenti organi interni.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese i problemi agli occhi sono causati, per la maggior parte, da squilibri energetici nei principali organi interni. Per questo motivo la pratica del Qi Gong non solo tonifica i muscoli oculari ma prende in esame l'intero sistema fisiologico e perfino il rapporto fra gli occhi e le emozioni, che sono spesso fonti insospettite di disturbi della vista: " Non ci vedo più dalla rabbia!" Che ne pensate?, oppure "Ha un velo di tristezza negli occhi!" e così via....

Il Qi Gong della vista mentre cura gli occhi, migliora anche lo stato di salute nel suo complesso, ed aiuta a trovare calma e serenità e un altro "punto di vista".

*a cura di **Doriana Cereda** .*

*(co-fondatrice dell'Ass.ne italiana Ma Litang Yang Qi Gong)*

<b>Sabato</b>	<b>dalle 09.00 alle 17.00</b>
<b>Domenica</b>	<b>dalle 09.00 alle 13.00</b>

per le iscrizioni rivolgersi a:

**Doriana Cereda 3358372763**

**LO STAGE E' APERTO A TUTTI**