



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO (Qi Gong)

Set di esercizi di base di Qi Gong (traducibile più o meno come pratica per la coltivazione dell'energia), gli "otto pezzi" nascono nell'antichità dell'impero cinese per irrobustire e tonificare le milizie degli eserciti attraverso una pratica semplice, facile da imparare e molto efficace. Agli occhi di un occidentale sembrano esercizi di ginnastica dolce, ma sono molto di più. Anche oggi molto diffusi, regalano al praticante benessere, energia e un fisico che ritrova elasticità e vigore.

Conducono il percorso gli studenti della sede udinese della Scuola di Arti Marziali Tradizionali cinesi "Pak Siu Lam Luk Hop Moon".

3 lezioni il sabato dalle 10.00 alle 12.00

Sabato 3 ottobre 2020, ore 10.00 prima lezione

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Per prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

[NOTE GENERALI PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI](#)