



*Il Consiglio di Zona 5, in collaborazione con le Associazioni Pwka Club Italia e Jing Qi Milano, organizza 2 giornate sulle pratiche cinesi finalizzate al benessere fisico.*

*Parteciperà il M° Wang Zhi Xiang, Dottore in Medicina Tradizionale Cinese ed esperto di arti marziali.*

## **SABATO 29 MAGGIO**

Dalle 16.00 alle 18.00

(M° Wang Zhi Xiang)

### **QI GONG TERAPEUTICO**

Introduzione alla ginnastica respiratoria per la circolazione ed il riequilibrio dell'energia all'interno del nostro organismo.

**Giornata gratuita aperta a tutti i cittadini milanesi**

## **DOMENICA 30 MAGGIO**

Dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30

(M° Wang Zhi Xiang e M° Walter Lorini)

### **TAIJI QUAN 24 POSIZIONI**

### **TAIJI QUAN CLASSICO YANG**

Disciplina di arti marziali interne dai movimenti lenti e circolari.

**Giornata a pagamento**

Quote di iscrizione

per l'intera giornata

€ 30,00 (soci Pwka e Jing Qi)

€ 35,00 (non soci)

**Sede: Centro Sportivo Carraro**

Via dei Missaglia, 146 - Milano

tel. 028266540

[www.villaggiogratosoglio.com](http://www.villaggiogratosoglio.com)

Tram Linea 3 (Fermata Gratosoglio)

