



**Il Qi Gong, l'antica "ginnastica dolce" di origine cinese, è efficace per:**

- migliorare la gestione del proprio corpo (coordinazione, equilibrio, tonicità muscolare, mobilità delle articolazioni)
- sciogliere le tensioni e ridurre lo stress
- prevenire malattie e allergie
- stimolare i processi di guarigione
- rafforzare l'equilibrio emotivo
- ottenere maggiore lucidità ed energia
- aumentare la capacità di concentrazione
- migliorare la vitalità e la sessualità
- combattere artriti e artrosi
- favorire la longevità

Qi Gong

L'arte di nutrire la vita

Con il Maestro Giuseppe Paterniti

a **COL SAN MARTINO (TV)**  
Palestra della Scuola Elementare  
**OGNI SABATO DALLE 16.00 ALLE 17.00**

**PER INFORMAZIONI: Tel. 393 0065154**

Sito Internet: [www.stonetempletao.it](http://www.stonetempletao.it)  
E-Mail: [taiji@stonetempletao.it](mailto:taiji@stonetempletao.it)



**Il Qi Gong, l'antica "ginnastica dolce" di origine cinese, è efficace per:**

- migliorare la gestione del proprio corpo (coordinazione, equilibrio, tonicità muscolare, mobilità delle articolazioni)
- sciogliere le tensioni e ridurre lo stress
- prevenire malattie e allergie
- stimolare i processi di guarigione
- rafforzare l'equilibrio emotivo
- ottenere maggiore lucidità ed energia
- aumentare la capacità di concentrazione
- migliorare la vitalità e la sessualità
- combattere artriti e artrosi
- favorire la longevità

Qi Gong

L'arte di nutrire la vita

Con il Maestro Giuseppe Paterniti

a **COL SAN MARTINO (TV)**  
Palestra della Scuola Elementare  
**OGNI SABATO DALLE 16.00 ALLE 17.00**

**PER INFORMAZIONI: Tel. 393 0065154**

Sito Internet: [www.stonetempletao.it](http://www.stonetempletao.it)  
E-Mail: [taiji@stonetempletao.it](mailto:taiji@stonetempletao.it)