

IVG

Savona, qi gong della salute con lo Shindokai

di **Redazione**

29 Novembre 2018 - 17:48



Savona. Organizzato dalla **ASD Shindokai** del presidente Gianni Berruti si è svolto **al Palavolley di Legino** lo stage di Health Qigong, **qi gong della salute**, con il Gran Maestro **Xu Hao**, rappresentante in Italia della Chinese Health Qigong Federation.

Grande entusiasmo dei partecipanti che hanno potuto apprendere e praticare una serie di esercizi (wu qin xi - i cinque animali) con molteplici benefici per la salute, esercizi che fanno parte di una più vasta gamma di pratiche codificate in Cina, da molti anni oggetto di studio da parte di ricercatori e medici, la cui origine risale a centinaia di anni fa.