



programma

PRATICA

DOMENICA 20 SETTEMBRE

c/o Il Buon Tempo e Orti di Santa Chiara - via Arata 9, Castelleone (CR).

08:30: IL RESPIRO NELLA PRATICA ESICASTA - Istruzioni per l'uso
Gianfranco Bertagni

09:30: PRATICA DI PRANAYAMA - Dal respiro spontaneo al Pranayama
Vincenzo Buquicchio

10:30: PRATICA DI QI GONG - Il volo della Fenice
Fernanda Biondi

11:30: QIGONG MARZIALE nella tradizione della Scuola Chang Dsu Yao
Massimiliano Capra

12:00: CHIUSURA EVENTO
(*Buffet in loco*)



Provincia
di Cremona

www.shaohe.it

