



## **Movimento e Benessere tra Oriente e Occidente**

*Un'iniziativa divulgativa dei temi cari alla nostra associazione che da molti anni opera per diffondere i temi del benessere e dell'interculturalità attraverso discipline di movimento per l'equilibrio psico-fisico. Un'occasione di conoscenza, incontro e riflessione sull'armonia intesa come equilibrio con sé stessi e l'ambiente e sull'importanza di una pratica-disciplina di movimento per la salute e la prevenzione in una prospettiva dove la tradizione e la cultura antica e moderna sono in continua connessione.*

- *dimostrazione teorico-pratica dell'arte del Qi Gong, tecniche di armonizzazione respiro-movimento e di consapevolezza corporea*
- *invito al pubblico ad una pratica collettiva*

**VENERDI' 1 SETTEMBRE 2023 dalle h. 17,30 alle h. 20,30**

**DOVE: ARENA CINEVILLAGE – ESTATE ROMANA 2023**  
**Largo Alessandrina Ravizza (Monteverde)**

