Zapraszamy do nowej grupy dla początkujących Qigong Lecący Żuraw w Kutnie





Q I G O N G D L A Z D R O W I A

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia QIGONG Lecący Żuraw zaprasza do udziału w ćwiczeniach zdrowotnych dla początkujących.

Zaczynamy już **4 września 2024 r. (środa) o godz. 18.00 w Centrum Seniora w Kutnie przy ul. Stefana Wyszyńskiego 11A.**

Będziemy się tam spotykać we wszystkie środy w godz. 18.00 - 19.30 do końca roku.

Do ćwiczeń zakładamy luźne ubranie i obuwie sportowe.
Qigong Lecący Żuraw to chińskie ćwiczenia zdrowotno - energetyzujące. Żuraw jest w Chinach symbolem zdrowia i długowieczności. Ćwicząc systematycznie opóźniamy procesy starzenia oraz osiągamy większą sprawność ciała i umysłu.

Jeśli chcesz zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia - dołącz do nas.

Serdecznie zapraszam

instruktor Qigong Lecący Żuraw - Maciej Benedykciński

więcej informacji na stronie: www.qigong.org.pl



