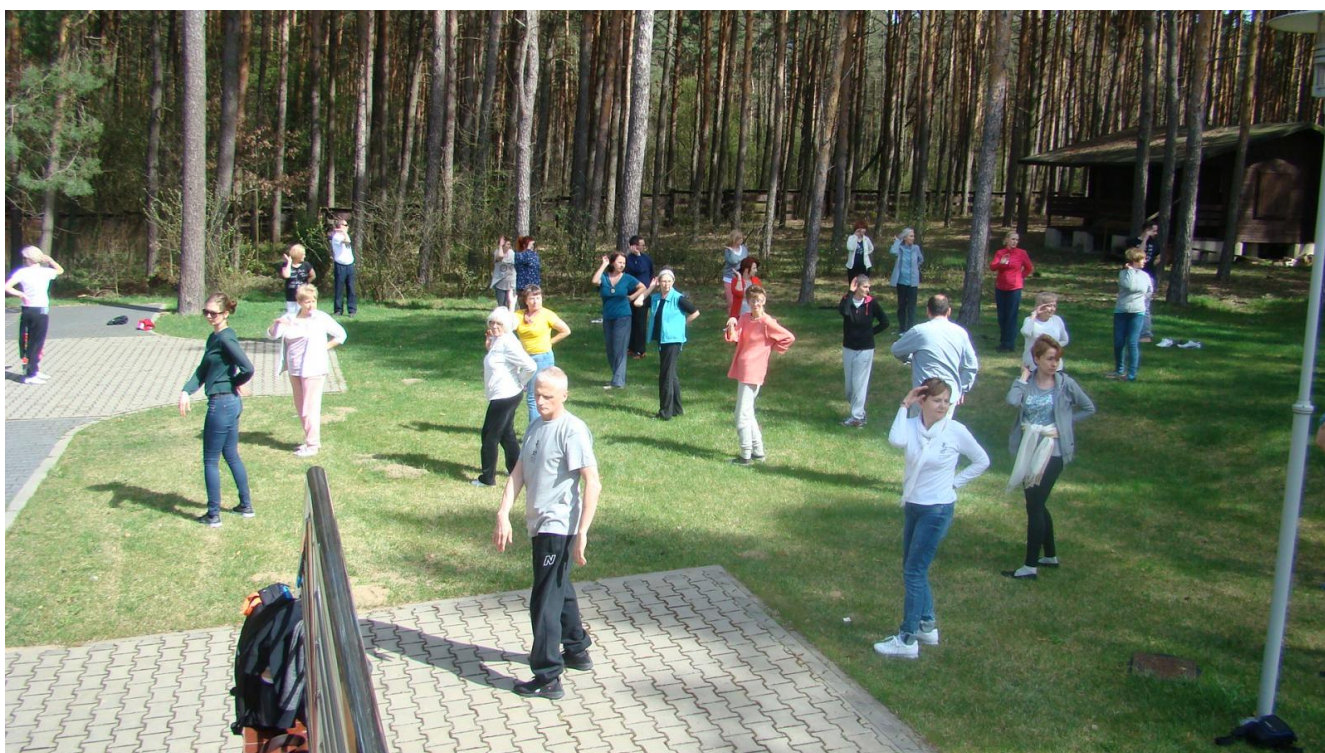


## Zapraszamy do nowej grupy dla początkujących Qigong Lecący Żuraw w Kutnie



### QIGONG DLA ZDROWIA

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 opóźnimy 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](http://www.qigong.org.pl)



