

Taller de qigong (2Q 23-24)



El qigong és una disciplina xinesa per a la salut. El poden practicar persones de totes les edats i amb diferents condicions físiques. És una pràctica suau que emfatitza la relaxació i la calma interior. Amb els seus exercicis podràs millorar la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, flexibilitzar el cos i tonificar músculs. Com a meditació crea harmonia entre cos i ment.

Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024, de 10 a 11.30 h

A càrrec de David Paniagua

Un cop iniciada l'activitat, el 12 de febrer de 2024, no es retornaran els diners del curs.

Organitza:

AV Hostal

Lloc:
Centre Cívic Nord

Horari:

de 10 a 11.30 h

Preu:

52,50 € (46,50 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Image not found or type unknown



Formulari d'inscripció ^[1]

Classificació:

Salut i benestar

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: https://www.granollers.cat/cursos_centres_civics/taller-de-qigong

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions [2] <https://civic.enginydigital.cat/granollers/>