



## Progetto “La Salute non ha Età”

c/o Judo Club, via Odero 1 Genova - Foce (GE) Lunedì e Mercoledì ore 10,10 - 11,10

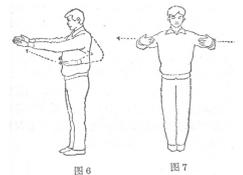
**Lo sapevate che.....**Un attività fisica specifica è il miglior strumento per



aiutarci a recuperare il nostro stato di salute? Partecipate al Progetto “La Salute non ha Età”, non lasciatevi sfuggire l’occasione di provare quanto siano utili le discipline del benessere!!

**Scopi del progetto:**

Aumentare la mobilità e ridurre i dolori articolari, incrementare equilibrio, concentrazione e memoria attraverso la ginnastica tradizionale cinese, famosa per l’azione preventiva e coadiuvante il recupero della salute.



**A chi è rivolto:** L’offerta è specificatamente volta alla terza età. Pratica accessibile a tutti, permette di aumentare le proprie possibilità di una vita serena.

**Il metodo** utilizzato è l’antica Arte del Qi Gong, costituita da esercizi e sequenze aventi lo scopo di aumentare la coordinazione, la consapevolezza motoria, la mobilità articolare e l’equilibrio. Riduce le condizioni di stress rallentando il naturale decadimento fisico e posturale dovuto all’aumento dell’età.



**DUE LEZIONI DI PROVA SENZA IMPEGNO!!**

Informazioni :  
Tel. 3393599387

sede@daoyuan.it

www.daoyuan.it



Con il Patrocinio del  
**MUNICIPIO VIII GENOVA MEDIO LEVANTE**

