

# Qi Gong

grupo de prática semanal na Vila Madalena

O Qi Gong é um sistema de práticas de origem chinesa que trabalham o corpo físico, energético e mental, usado para a manutenção da saúde, cura de doenças, desenvolvimento do foco, da capacidade criativa e da consciência plena. Nas aulas fazemos exercícios de alongamento, fortalecimento, respiração e práticas de meditação.

## Práticas

Zhan Zhuang (Prática de Posturas em Pé)

Guan Qi Fa ("Método de Desobstrução da Energia Vital")

Tong Zi Bai Fo ("O Menino Visita Buda")

Dao Yin Bao Jian Gong

("Exercício de Condução da Energia para Proteção da Saúde")

Nei Dan (Alquimia Taoísta - meditação)

**terças e quintas das 7:30 às 9 am**

**Professor:** RODRIGO PALMA

**Local:** Escola Pro Salus Rua Paulistânia, 297 (ao lado do metrô Vila Madalena)

**Investimento Consciente** - contamos com sua consciência para chegar ao valor

Valor mínimo: R\$ 240,00 (2x semana), 160,00 (2x semana)

Valor sugerido: R\$ 320,00 (2x semana), R\$ 200,00 (1x semana)

Valor abundante: R\$ 400,00 (2x semana), R\$ 240,00 (1x semana)

Matrícula: R\$ 100,00

**Informações e Inscrições**

[www.rodriropalma.net](http://www.rodriropalma.net)

[palmagentil@gmail.com](mailto:palmagentil@gmail.com)

11 98173 9874