



**Il Qi Gong Taoista: stile di vita e coltivazione energetica**  
**sabato 18 e domenica 19 a Milano – presso la palestra**  
**“Tana dei Dragoni” - via Savona 1A**

Le Arti interne Taoiste rappresentano un immenso patrimonio di tecniche, metodi, sistemi interni ed esterni per coltivare, raffinare, potenziare le risorse energetiche del corpo umano. Il qi gong l'antica disciplina cinese per ricercare l'equilibrio tra mente e corpo è considerato anche dai Taoisti una tecnica di coltivazione energetica, una prevenzione e una cura per raggiungere il benessere psico fisico che può portare alla longevità attraverso una costante pratica.

Seminario tenuto dal Maestro Pepe, agopuntore e osteopata a Parigi. Membro dell'Unione Francese dei Professionisti di Medicina Tradizionale Cinese. Fa parte del "Movimento biologico" in Francia ed è ricercatore di alimentazione e dietetica cinese. Inoltre è allievo diretto di Qi Gong del Professor Zhang Guang De, e studia con lui dal 1993. Una esperienza da non perdere che ci consentirà di comprendere meglio l'aspetto meditativo del qi gong legato alla filosofia Taoista, dove l'individuo ricerca una armonia costante con se stesso e con ciò che lo circonda.

**IL SEMINARIO E' APERTO A TUTTI**

**Orari sabato/ domenica** dalle ore 10 alle 13 e dalle 15 alle 17

**Costi.** Una giornata €30 - week end €50

per info: [info@tanadeidragoni.it](mailto:info@tanadeidragoni.it) – tel: 02 8378861