

PROGRAMA

CHI KUNG TERAPÊUTICO

PROF. MARIA ADELAIDE GONÇALVES

O Chi Kung é um dos ramos da Medicina Tradicional Chinesa.

Na Medicina Tradicional Chinesa corpo e mente são inseparáveis. Cada órgão está ligado a uma emoção específica e o desequilíbrio dessa emoção pode afectar a saúde física, assim como problemas físicos no órgão podem alterar o seu estado emocional.

O Chi Kung Terapêutico é uma prática milenar, focada no bem-estar, longevidade e na promoção da saúde por meio de exercícios suaves, respiração controlada e concentração mental, cultivando deste modo a energia vital (Qi).

Corpo, Mente, Espírito e Respiração concorrem em harmonia dando lugar a uma saúde de qualidade.

Concluindo:

O Chi Kung é uma preciosa ferramenta para melhorar a qualidade de vida, reduzir o stress, fortalecer o sistema imunológico e promover o equilíbrio energético global.