

Sandra Mulazzani



Istruttrice di Qi Gong, diplomata presso Taoyin Italia, secondo gli insegnamenti della Scuola San Yi Quan del Maestro Georges Charles.

Sostenitrice della pratica del Qi Gong per il mantenimento della buona salute e del benessere fisico e psichico, ha intrapreso un percorso di studio del Qi Gong terapeutico in Medicina Tradizionale Cinese.

Attraverso l'integrazione di movimento, respirazione, sensazioni, auto-massaggi e con l'ausilio dell'immaginazione e dei suoni, possiamo influire beneficamente sul nostro stato di salute, sciogliendo tensioni e ritrovando un equilibrio.

Proposte di pratica:

- Dao Yin Qi Gong
- Ba Duan Jin (gli Otto pezzi di broccato)
- Yi Jin Jing (lavoro sui tendini e sui midolli)
- Wu Xin Qi (il gioco dei 5 animali)
- Sequenza di lavoro sui 12 meridiani principali
- Marce della Salute di Guo Lin

Gli esercizi proposti non richiedono basi pregresse e sono accessibili a tutti.

Inaugura la collaborazione con Sport Natura con la proposta delle lezioni all'aria aperta presso i giardini del Baraccano, dal giugno 2020.