

Qigong: la Gimnàstica de l'eterna joventut

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria.

Descripción

L'activitat estarà dirigida per un usuari que ha acceptat col·laborar amb nosaltres per donar a conèixer el Qi-Gong, activitat física que mitjançant el moviment, la postura, la respiració i la ment atenta i focalitzada ens produeix benestar físic, emocional i mental. La seva pràctica habitual regula i augmenta l'energia i la vitalitat, aporta major flexibilitat, agilitat i equilibri, redueix l'estrès, millora el descans i la recuperació després d'una jornada laboral; L'estat i lubricació de les articulacions també millora i enforteix la musculatura.

El dia 2/4/2019 per commemorar el dia mundial de l'activitat física realitzarem aquesta activitat oberta a tothom als Jardins de Francesc Macià, davant del CAP Sant Joan de Vilanova i la Geltrú, de 10 a 11 del matí.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Cristina Del Moral Campos (936571738) (cdelmoral@ambitcp.catsalut.net)

Fecha de última actualización de la actividad

02/07/2019

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Francesc Macià s/n 08800 Vilanova i la Geltrú Vilanova i la Geltrú Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 02/04/2019 a 02/04/2019