

SOCIAL QI GONG (ONLINE)

Un programma di 15 incontri gratuiti di Qi-Gong in diretta video internet, con l'istruttore in studio e i partecipanti a casa. L'iniziativa, che partirà nel settembre 2020, si rivolge in particolare alle persone anziane e a chi non possa partecipare ad attività in presenza.

Il Qi-Gong è una efficace pratica della tradizione medica cinese, una ginnastica armonica, con movimenti ed esercizi adatti a tutte le età, finalizzata al mantenimento della salute psico-fisica.

Il progetto dà continuità a una serie di 70 incontri online realizzati dall'associazione Strada Sociale APS, nel primo periodo di emergenza Covid (da marzo a giugno 2020), per offrire uno spazio digitale di benessere comune, gratuito e aperto a tutti.

Ad integrazione degli incontri è prevista una videoconferenza sui benefici della pratica del Qi-Gong sulla salute delle persone anziane, riscontrati anche dalla medicina convenzionale.

L'esperienza precedente ha dimostrato che la partecipazione a un gruppo di Qi-Gong online, produce anche un benefico effetto di socializzazione fra i partecipanti, particolarmente apprezzato nei periodi in cui si è costretti all'isolamento.

Per il programma degli incontri e il modulo di iscrizione (gratuita) visitare la pagina web

<https://www.stradasociale.it/social-qi-gong>

Chi volesse partecipare ma ha necessità di un supporto tecnico sul collegamento o altro, può inviare un messaggio WhatsApp o SMS al numero 335.6366382 o una email a socialqigong@gmail.com

ORGANIZZAZIONE:
Strada Sociale APS

PARTNERS:
- Centro Sociale della Pace
- Centro sociale Saffi
- Il Portico di San Giuseppe ONLUS
- Quartiere Porto-Saragozza / Comune di Bologna
- S.P.I - C.G.I.L. Bologna



con la collaborazione del servizio e-Care

Concorso di idee 2020