

# ST. JOSEF

## YI JIN JING – QIGONG CON PATRYCJA



**INIZIO E PRESENTAZIONE:** 10.09.2024

**QUANDO:** 7 incontri, ogni martedì

**ORE:** 17.05 – 18.20

**DOVE:** St. Josef, Merano, terzo piano – terrazza o sala riunioni

**COSA TI ASPETTA:** movimenti dolci ed esercizi di respirazione per bilanciare l'energia e le forme per rafforzare muscoli, tendini e legamenti.

**COSA PORTARE:** curiosità, vestiti comodi, qualcosa da bere.

Non vedo l'ora di vedervi.

---

MERANO