



YOGAMATE CLUB

Via Milano, 15 – 24046 Osio Sotto BG

info@yogamateclub.it – +39 351 392 8131 – www.yogamateclub.it



Crespi d'Adda 1995



unesco

Sito del
Patrimonio Mondiale

con il patrocinio della Città di Capriate San Gervasio

CORSO GRATUITO DI TAI CHI CHUAN STILE YANG

Il mercoledì dal 3 Giugno al 29 Luglio 2026 – Ore 19.00 – 20.30

Il mercoledì dal 2 al 30 Settembre 2026 – Ore 18.30 – 20.00

FORMA A MANI NUDE

QI GONG E YI GONG

I 24 ESERCIZI TAOISTI

PURIFICAZIONE E TONIFICAZIONE ORGANI

LA PRATICA AIUTA A RITROVARE L'EQUILIBRIO

E LA SERENITA' INTERIORE STIMOLANDO

L'AUTOGUARIGIONE

Presso la Pineta di Crespi d'Adda

Insegnante ASI/UISP

Gigi Chigioni cell. 340 14 46 337

