

# Fare Qigong in centro a Torino

DAL 6 IN PIAZZA VALDO FUSI

**E** un'antica disciplina in cui gli esercizi fisici si associano al controllo del respiro e della mente. Ecco perchè il Qigong diventa in questo momento molto importante. Per disintossicare l'organismo e per tornare a respirare. Programmati a ottobre dello scorso anno e poi rinviati a causa dell'emergenza sanitaria, gli incontri organizzati dall'Istituto Confucio dell'Università di Torino tornano adesso all'aperto in piazzale Valdo Fusi. L'Istituto dunque, nel presentare una delle molteplici sfaccettature della cultura cinese, questa volta si propone anche di creare un'occasione di "socialità sicura", focalizzata sul benessere psicofisico.

A partire da domenica 6 giugno, quindi, quattro appuntamenti dalle 10 alle 11,30 in piazzale Valdo Fusi, previa prenotazione obbligatoria sul sito web dell'Istituto Confucio. Gli incontri sono del tutto gratuiti.

Conosciuta in occidente con il termine generico di Qigong e caratterizzata da movimenti lenti, fluidi e armoniosi, l'antica disciplina cinese del Daoyin ha duemilacinquecento anni di storia, ed è considerata una branca fondamentale della medicina tradizionale cinese. E' una pratica che mira alla purificazione di corpo e spirito, adatta a ogni fascia di età, che esercita un effetto rilassante sul sistema nervoso. L.GH. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Domenica 6, 13, 27 giugno e 4 luglio  
in piazzale Valdo Fusi. Evento  
gratuito ma occorre prenotare sul  
sito [www.istitutoconfucio.torino.it](http://www.istitutoconfucio.torino.it)**