



HARMONY FESTIVAL 2025 7° edizione 28-29 Giugno

Qi Gong dei 5 animali con Saverio Garofalo

Sabato 28 Giugno 18.00-18.50

Qi Gong dei 5 animali.

Un meraviglioso lavoro psicofisico. Attraverso l'imitazione dell'incedere animale, si prefigge di sviluppare doti fisiche come forza, destrezza, agilità e flessibilità e le qualità psicologiche proprie degli animali stessi : stabilità della tigre, eleganza ed equilibrio della gru, concentrazione del serpente, curiosità della scimmia, fino al compimento come "uomo del drago". Praticabile da chiunque per il suo approccio estremamente flessibile.



Saverio Garofalo. Operatore tuina e qi gong diplomato presso la IACMA di Lugano. Assistente istruttore di stile yang diplomato presso la scuola chen man ching Italia. Istruttore di tai chi stile chen e nei Qi gong diplomato presso la scuola ITKA (International Taijiquan Kung fu Association) di Catania. Fisioterapista presso l'ospedale Moriggia Pelascini di Gravedona, dove ha dato vita per un anno al programma di tai chi presso il reparto di riabilitazione di malattia parkinson- Vive a Domaso saveriogarofalo83@gmail.com.

