

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

Ogni Mercoledì:

11:00/12:00

Ogni Giovedì:

18:45/19:45

Francesca Cervellino

L'insegnante

+39 347 95 16 121



Diplomata in Ayurveda e Massaggio ayurvedico presso la Scuola Olistica Ananda Ashram di Milano e in Ayurveda and Panchakarma Therapy presso Hemadri Ayurveda Centre a Rishikesh, in India. Negli ultimi dieci anni approfondisce lo studio teorico e pratico del Qi Gong e delle Arti marziali cinesi, diplomandosi come istruttrice di "Qi Gong "e "Stili interni cinesi". Propone lezioni di Qi Gong a Como, consulenze e massaggi ayurvedici.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

La parola Qi significa “energia”, “respiro”, mentre la parola Gong può essere tradotta con “tecnica”, “abilità” o “lavoro”; Qi Gong si potrebbe pertanto tradurre con “lavoro sull’energia” o “tecnica dello spirito”.

Si tratta di una disciplina nata dalla combinazione di conoscenze della medicina tradizionale cinese, della filosofia e delle arti marziali. Essa include particolari movimenti di esercizio fisico, pratiche di respirazione abbinate al movimento, tecniche di meditazione e concentrazione mentale, volte a migliorare la consapevolezza del nostro corpo, della nostra mente e della nostra energia vitale. Inoltre, consente di acquisire una profonda pace mentale e spirituale.

Il Qi Gong é un approccio completo, senza uguali, per la salute e la longevità. E chiunque è in grado di praticarlo.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

- Promuove uno stato di salute generale;
- Migliora la capacità di percepire la propria forza vitale (Qi) e di interagire con essa;
- Riduce lo stress mentale, gli stati ansiosi contribuendo a riportare l'equilibrio mentale;
- Migliora la circolazione sanguigna e la circolazione linfatica;
- Favorisce la salute generale dell'apparato muscolo scheletrico, dell'apparato cardiovascolare e respiratorio;
- Tonifica i muscoli;
- Riduce i dolori osteoarticolari;
- Regola la pressione sanguigna;
- Aiuta il riposo notturno e la concentrazione;
- Aumenta la consapevolezza di sé e del proprio corpo;
- Quando praticato nell'ambito delle arti marziali migliora le proprie abilità di combattimento.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

Tariffe 2024-25

Mercoledì

Lezione singola: 60minuti

Numero minimo: 4 persone

PACCHETTO ANNUALE

37 lezioni > 548€

518€ (14€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Prima lezione 2 Ottobre 2024

Ultima lezione 25 Giugno 2025

-20% se decidi di frequentare anche la 2^a ora!

PACCHETTO 3 MESI

12 lezioni > 210€

180€ (15€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Nuovi iscritti dal 1 FEBBRAIO 2025: 16,00€ cad.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG - Mercoledì PRIMA LEZIONE

2 Ottobre 2024

OTTOBRE '24

- Mercoledì 2
- Mercoledì 9
- Mercoledì 16
- Mercoledì 23
- Mercoledì 30

NOVEMBRE '24

- Mercoledì 6
- Mercoledì 13
- Mercoledì 20
- Mercoledì 27

DICEMBRE '24

- Mercoledì 4
- Mercoledì 11
- Mercoledì 18
- Mercoledì 25

GENNAIO '25

- Mercoledì 1
- Mercoledì 8
- Mercoledì 15
- Mercoledì 22
- Mercoledì 29

FEBBRAIO '25

- Mercoledì 5
- Mercoledì 12
- Mercoledì 19
- Mercoledì 26

MARZO '25

- Mercoledì 5
- Mercoledì 12
- Mercoledì 19
- Mercoledì 26

APRILE '25

- Mercoledì 2
- Mercoledì 9
- Mercoledì 16
- Mercoledì 23
- Mercoledì 30

MAGGIO '25

- Mercoledì 7
- Mercoledì 14
- Mercoledì 21
- Mercoledì 28

GIUGNO '25

- Mercoledì 4
- Mercoledì 11
- Mercoledì 18
- Mercoledì 25

LUGLIO '25

EVENTUALI
RECUPERI
per assenza
Insegnante

 = NO LEZIONE

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

Tariffe 2024-25

Giovedì

Lezione singola: 60minuti

PACCHETTO ANNUALE

36 lezioni > 534€

504€ (14€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Prima lezione 3 Ottobre 2024

Ultima lezione 26 Giugno 2025

-20% se decidi di frequentare anche la 2^a ora!

PACCHETTO 3 MESI

12 lezioni > 210€

180€ (15€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Nuovi iscritti dal 1 FEBBRAIO 2025:

16,00€ cad.

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG - Giovedì PRIMA LEZIONE

3 Ottobre 2024

OTTOBRE '24

- Giovedì 3
- Giovedì 10
- Giovedì 17
- Giovedì 24
- Giovedì 31

NOVEMBRE '24

- Giovedì 7
- Giovedì 14
- Giovedì 21
- Giovedì 28

DICEMBRE '24

- Giovedì 5
- Giovedì 12
- Giovedì 19
- **Giovedì 26**

GENNAIO '25

- **Giovedì 2**
- Giovedì 9
- Giovedì 16
- Giovedì 23
- Giovedì 30

FEBBRAIO '25

- Giovedì 6
- Giovedì 13
- Giovedì 20
- Giovedì 27

MARZO '25

- Giovedì 6
- Giovedì 13
- Giovedì 20
- Giovedì 27

APRILE '25

- Giovedì 3
- Giovedì 10
- Giovedì 17
- Giovedì 24

MAGGIO '25

- **Giovedì 1**
- Giovedì 8
- Giovedì 15
- Giovedì 22
- Giovedì 29

GIUGNO '25

- Giovedì 5
- Giovedì 12
- Giovedì 19
- Giovedì 26

LUGLIO '25

EVENTUALI
RECUPERI
per assenza
Insegnante

 = NO LEZIONE

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

Tariffe 2024-25

DOPPIA LEZIONE - 2h a settimana

-20% sul totale!!

PACCHETTO ANNUALE

73 lezioni > 848€

818€ (14€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Prima lezione 2/3 Ottobre 2024

Ultima lezione 25/26 Giugno 2025

PACCHETTO 3 MESI

24 lezioni > 318€

288€ (15€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

STUDIO OLISTICA

www.ipnosicomo.it

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



QI GONG

LA CLASSE

Ogni classe è a numero chiuso, per un numero massimo di 7/8 persone.

PAGAMENTO

Ogni pacchetto annuale deve essere saldato entro e non oltre la fine di Gennaio 2025. Mentre i pacchetti di 3 mesi (o più) entro e non oltre l'ultima lezione frequentata.

QUOTA ASSOCIATIVA

La Quota Associativa di 30€ copre le spese assicurative e dura un anno. Tale quota consente di accedere alla attività dello Studio.

ISCRIZIONE

L'iscrizione sarà completata una volta adempiuto alla CAPARRA di 92€ (che comprende anche i 30€ di Quota associativa).



U.P. S.I.O. DI IPNOSI E DISCIPLINE OLISTICHE
STUDIO OLISTICA - Sede Como

Nome e Cognome:

Corso: QI GONG Pacchetto:

Data prima lezione:

ANNO 2024-2025
PIANO DI PAGAMENTI

Per ogni pagamento **+2 euro di Marca da Bollo****.

N.	Data	Importo	Bon./Cont.	Firma
Caparra		60€+30€+2€**		
2^ rata		+2€**		
3^ rata		+2€**		
4^ rata		+2€**		
5^ rata		+2€**		
TOT.				

MODALITA': Bonifico a favore di UP SIO di Ipnosi e Discipline Olistiche

IBAN: IT 81 M 030 6909 6061 0000 0172 504

CAUSALE: Nome e Cognome - QI GONG - Rata n°

Via Tommaso Grossi, 51, Como

Web www.ipnosicomo.it

Tel. +39 331 52 97 314

E-mail margheritasartori7@gmail.com

P.Iva 12952070964