

# Qigong de la mujer

Nutre y equilibra la energía femenina, para vivir con plenitud y naturalidad todas las etapas de la vida, desde la menarquía hasta la menopausia.

Trabaja y armoniza la anatomía, fisiología y psicología propias de la mujer para disponer de los recursos energéticos en cada uno de los ciclos y facilitar el pasaje de un ciclo a otro.





## Qigong de la mujer

Ayuda a prevenir y mitigar menstruaciones irregulares (menorragia, dismenorrea, oligomenorrea, amenorrea y metrorragia), endometriosis, miomas uterinos, ovarios poliquísticos, prolapso del útero, leucorrea, incontinencia urinaria, hiperplasia mamaria, infertilidad, síndrome menopáusico y osteoporosis.

### Solo necesitas ropa y calzado cómodos.

Hay diferentes modalidades para experimentar y aprender Qigong para la mujer:

- 1 hora, un día a la semana.
- Monográficos: de un día o dos. (según las horas)

### Información :

Pilar Quiroga Olivar

Naturópata, Acupuntora, Monitora de Qigong

Teléfono: 620 295 211

pqosalud@gmail.com / [www.pqosalud.com](http://www.pqosalud.com)



### Qigong es...

... el arte de concentrar la mente, ajustar la respiración y mover el cuerpo para movilizar la energía vital .

Los ejercicios de qigong pueden ejecutarlos personas de todas las edades, generan fuerza, restauran el equilibrio, aumentan la flexibilidad y reducen el estrés