

AUDIO E VIDEO DIDATTICI IN ITALIANO

Sequenza Pengqi guanding fa
Sollevarre il qi e riversarlo dalla testa

Video <https://selfy.com/p/FI45/>

Audio <https://selfy.com/p/IZP5/>

Sequenza Xingshen zhuang
Sequenza per l'integrazione della coscienza nel corpo

1) <https://selfy.com/p/P3LE/>

2) <https://selfy.com/p/ILF1/>

3) <https://selfy.com/p/cvWL/>

Zhanzhuang

Posizione statica in piedi

email dantian3@gmail.com per ricevere il video

Trascrizioni di file audio

[https://www.facebook.com/pg/Dalvuotocentrale/notes/?ref=pag
e internal](https://www.facebook.com/pg/Dalvuotocentrale/notes/?ref=pag&internal)

Contatti e assistenza

dantian3@gmail.com

338 4138 988