

MÉTODO **HEIKŌ**®

TAI CHI CHUANY CHIKUNG

para empresas y particulares

El **Chi kung** o **Qi gong** se refiere al conjunto de ejercicios armónicos y suaves que sirven para fortalecer y sanar el cuerpo físico, mental y emocional, así como su estructura energética para retornar al espíritu y disfrutar de una existencia saludable y feliz en todos los sentidos.

Practicando Chi kung y Tai Chi en la empresa, **meditación en movimiento**, conseguimos que nuestros trabajadores se sientan plenos, en equilibrio, y en disposición de poder dar lo mejor de si mismos.

Incrementamos la motivación e implicación de los trabajadores, quienes introducen hábitos saludables en el ambiente empresarial, reduciendo la ansiedad y el estrés.



WWW.METODOHEIKO.COM

M. +34 607 984 811

hola@metodoheiko.com