

## Xiangong Treinamento Perfumado

É uma prática corporal terapêutica que trabalha na manutenção da vida, "eliminando as doenças", para depois "nutrir e reconstruir" o corpo.

Esse método é desenvolvido em dois níveis de treinamento:

Nível 1: que fortalece os sopros de defesa do corpo através de 15 movimentos realizados pelas mãos e antebraços, mantendo a estabilidade do corpo.

Nível 2: que fortalece os sopros de nutrição através de 15 movimentos realizados coordenadamente pelos membros inferiores e superiores.

É UMA PRÁTICA INDICADA PARA TODAS AS IDADES E PODE SER REALIZADA EM PÉ OU SENTADA

## Benefícios aos seus praticantes:

- ✓ Fortalece a resistência do corpo.
- ✓ Previne doenças crônicas e respiratórias.
- ✓ Diminui desconfortos físicos.
- ✓ Aumenta o bem estar e o equilíbrio emocional.



## Liang Gong – Exercícios para saúde

O Liang Gong em 18 terapias é uma prática corporal chinesa criada pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, renomado médico ortopedista em Shangai.

São exercícios terapêuticos elaborados para tratar e prevenir dores no corpo, distúrbios osteomusculares e síndromes doloridas no pescoço, ombros, região lombar, pernas, nas articulações e nos tendões, unindo conhecimento médico ao movimento físico.

**Liang:** treinar, exercitar.

**Gong:** trabalho persistente e prolongado

O Liang Gong utiliza exercícios simples e de fácil execução.

Cada movimento exercita uma região específica do corpo e seus praticantes realizam os exercícios de acordo com sua capacidade física.

Esse treinamento estabiliza, fortalece e refina as qualidades do corpo físico.



Benefícios aos praticantes:

- ✓ Recupera o movimento natural do corpo
- ✓ Auxilia o indivíduo a retornar sua atividade laboral
- ✓ Contribui para reabilitação profissional
- ✓ Fortalece músculos e tendões
- ✓ Alonga e relaxa a musculatura
- ✓ Incentiva o auto cuidado através do hábito de exercitar-se de forma adequada e consciente
- ✓ Melhora a qualidade da saúde física e mental
- ✓ Melhora de forma geral a qualidade de vida.

Contra indicações:

- ✓ Não praticar durante a gravidez

- ✓ Em processos inflamatórios agudos
- ✓ Pessoas com câncer

Venha participar conosco!



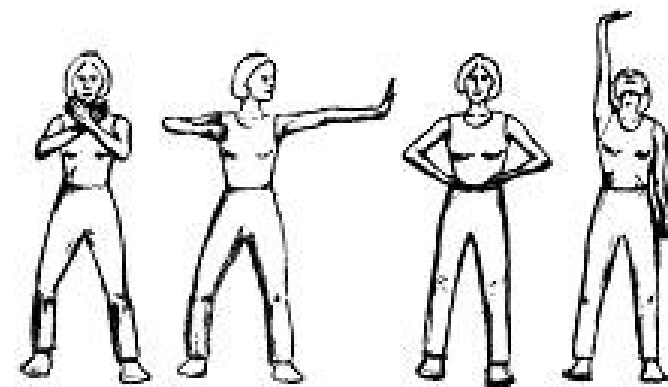
Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - CEREST/Indaiatuba  
Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé 6271,  
Jd. Morada do Sol Indaiatuba-SP  
Tel.: 38357265/38944959

# Tô Ligado

BOLETIM INFORMATIVO  
CEREST/Indaiatuba

PRÁTICAS CORPORAIS DA MEDICINA  
TRADICIONAL CHINESA

# Xianggong



# Lian Gong