



**Mireia Sorribas Roig**  
Educatora infantil  
Barcelona, 1971

**¿Cómo y por qué te iniciaste en el qigong?**

Coneixia l'existència del qigong per un conegut que n'es mestre. Vaig provar primer el taixí, i fa dos anys vaig començar a fer qigong.

**¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?**

Per realitzar alguna activitat corporal, per cuidar-me.

**¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?**

M'aporta beneficis corporals i mentals. Quan faig qigong sembla que estigui fent un massatge al cos, i la ment es queda tranquil·la i sense pensar, només concentrada en els moviments.

Quan surto de la feina em sento esgotada i amb mal d'esquena. Després de la classe de qigong l'esquena em fa menys mal i em sento més descansada, amb més força.