



**Rosa Julià Moga**  
**Barcelona 1954**  
**Jubilada**

### **¿Cómo te iniciaste en el qigong ?**

Desde mi juventud he practicado taichi, kundalini yoga, biodanza. Pero ahora necesitaba una gimnasia más suave y un amigo me recomendó el Qigong.

### **¿Por qué te iniciaste en el qigong?**

Hace poco que estoy jubilada y quería seguir con una vida activa para que mi cuerpo se sintiera sano y no se anquilosara.

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

Desde la primera clase me sentí muy bien, mi cuerpo está más flexible y tengo más conciencia de mi energía. También me hace ralentizar y estar más presente.

Lo recomendaría a todaa la personas sobre todo aquellas que sufren de estrés.