



## **QiGong – sonno e stress – Modulo 1**

**Nome** \_\_\_\_\_

## Tabella respiri/sensi – valutazione del sonno

<b>Legno</b>	<b>Fuoco</b>	<b>Terra</b>	<b>Metallo</b>	<b>Acqua</b>	(sì/no)	(1-5)*
Giorno seminario						

Eseguire 5 respirazioni addominali – nella prima fase 1 volta al giorno, fino a 5 volte nell’ultima  
Scrivere sotto a ogni senso quello che si vede (tocca, sente...) durante i 5 respiri

\* valutazione del sonno da 1 a 5 (se si dorme bene 1, se ci si sveglia spesso o si dorme male 5)

## Note finali