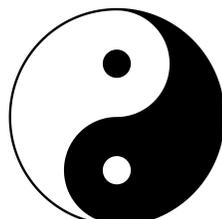


EQUILIBRATAMENTE

Autotrattamento shiatsu e Do-In



Percorso per apprendere attraverso tecniche orientali, metodi utili per risvegliare e riattivare le proprie risorse personali.

IN ORIENTE, OGNI TERAPIA MIRA A RISTABILIRE IL BENESSERE NEL SUO INSIEME, CORPO MENTE E ANIMA NON POSSONO ESSERE DIVISI.

L'ESPERIENZA FONDAMENTALE DI CUI NECESSITA L'ESSERE UMANO, NON È DATA DAL LINGUAGGIO VERBALE, MA DAL LINGUAGGIO CORPOREO.

Il percorso Un corso teorico/pratico suddiviso in 4 lezioni, in ognuna si apprenderanno tecniche pratiche da utilizzare in autonomia per il proprio benessere personale. Le parti teoriche vi introdurranno nell'affascinante mondo delle discipline orientali, che conducono sempre verso un viaggio senza meta, in un percorso con sé stessi alla scoperta di nuovi territori.

A cosa serve Gli esercizi saranno utili per alleviare le tensioni e la rigidità del corpo, rilassare la mente e ritrovare il proprio riequilibrio generale. Con l'autotrattamento, attraverso le pressioni di precisi punti e gli stiramenti dei meridiani energetici, acquisirete consapevolezza del vostro corpo e del suo linguaggio, così da poter cogliere segnali a cui normalmente non facciamo caso. Il nostro corpo è un gran comunicatore.

le lezioni

durata 2 ore ognuna

martedì 18 novembre dalle 20,00 alle 22.00

- 01** La filosofia orientale: l'arte di conservare la salute - yin e yang
Pratica dei Makko-ho, esercizi stiramento meridiani energetici
Autotrattamento viso, collo spalle.

martedì 25 novembre dalle 20,00 alle 22.00

- 02** Pratica dei Makko-ho, esercizi stiramento meridiani energetici
Autotrattamento shiatsu completo

martedì 2 dicembre dalle 20,00 alle 22.00

- 03** Pratica dei Makko-ho, esercizi stiramento meridiani energetici
Ampuku - autotrattamento dell'addome (Hara)

martedì 9 dicembre dalle 20,00 alle 22.00

- 04** Pratica dei Makko-ho, esercizi stiramento meridiani energetici
Digitopressione - 10 punti "pillola d'oro" per l'autotrattamento.

info ed iscrizioni Roberta tel. **339 7109479** - mail: roberta@orientandomi.it
per richiesta di partecipazione al corso in altre date e orari contattatemi.

costi lezione singola € 15,00 - intero percorso 4 lezioni € 55,00

dove presso Associazione Cosmoartistica - via Arcoveggio 56/3a Bologna

info sul programma del percorso le trovate nel sito: www.orientandomi.it