

La Via dell'Equilibrio: un incontro con la propria energia

Un percorso esperienziale attraverso esercizi di Qi Gong, meditazione, tecniche di massaggio tuina e moxa.

Programma:

Principi e pratica del Qi Gong attraverso l'esecuzione di semplici esercizi per rendere il corpo più attivo, flessibile e tonico.

Meditazione attraverso la concentrazione per calmare la mente e regolare il cuore.

Apprendimento di alcune tecniche di tuina (massaggio tradizionale cinese).
Teoria e pratica sull'uso della moxa (cura del calore)

Seminario condotto dal M° Mario Mandrà e
dall'Istruttore Chiara Brancaccio Satta

E' prevista una pausa pranzo in sede, la Scuola offre ai partecipanti un rinfresco bio - vegetariano - gluten free.

Verrà consegnato un attestato di partecipazione ed una dispensa riassuntiva del programma svolto.

Il seminario è aperto a tutti, per informazioni ed iscrizioni
3389208120 - 3382129233 - info@tanadeidragoni.it

Le iscrizioni terminano mercoledì 14 novembre.