



CHE COSA E' IL PERCORSO DI COLTIVAZIONE ?

E' un cammino per capire meglio sé stessi, per raggiungere importanti obiettivi nella cura del proprio sé; è lo studio di un' equilibrio per migliorare il proprio stato di benessere, la ricerca di una nuova armonia per migliorare la propria condizione psico fisica; è la strada per imparare a dedicarsi più tempo di qualità, per rigenerarsi mentalmente e fisicamente integrandosi meglio nelle relazioni umane.

PROGRAMMA DEL GIORNO 9 GENNAIO 2016

Teoria: Introduzione al corso;

introduzione al testo di studio classico taoista "della purezza e della tranquillità";
MTC " teoria dei 5 movimenti (elementi) ".

Pratica: l'importanza della respirazione e del rilassamento vigile: attraverso esercizi preparatori come imparare a calmare la mente e ad ascoltare il proprio corpo;

TAIJI QUAN TRADIZIONALE - studio dei principi del movimento e della struttura del corpo;

DAOYIN QI GONG - apprendimento e approfondimento della forma "terzo palmo taiji qi gong" .

PER MAGGIORI INFO

028378861 - chiara.satta@hotmail.it - info@tanadeidragoni.it

APERTO A TUTTI