

# IL RISVEGLIO ENERGETICO

Attivare il corpo e la mente attraverso pratiche di rilassamento, distensione ed esercizi rivitalizzanti utilizzando tecniche di stretching, respirazione, meditazione e massaggio.

Un incontro tra quiete e movimento per imparare a conoscere le proprie potenzialità, lavorando sullo stress quotidiano ed essere più consapevoli delle proprie scelte.

## OBIETTIVI:

Incominciare la giornata con rinnovata  
**ENERGIA**

Affrontare gli impegni con **SERENITÀ**  
e **FIDUCIA**

Sostenere le difficoltà quotidiane con più  
**AUTOCONTROLLO**

Sentirsi in **ARMONIA** ed **EQUILIBRIO**  
con se stessi e con gli altri

---

a partire da

GENNAIO 2017

il MARTEDÌ MATTINA

alle ORE 7

---



ASP Scuola Tradizionale Taiji Quan  
e Dao Yin Qi Gong

**TANA DEI DRAGONI, Via Savona 1/A, 3382129233**



ASD Scuola Tradizionale Taiji Quan  
e Daoyin Qi Gong.

# IL RISVEGLIO ENERGETICO

Attivare il corpo e la mente attraverso pratiche di rilassamento, distensione ed esercizi rivitalizzanti utilizzando tecniche di stretching, respirazione, meditazione e massaggio.  
Un incontro tra quiete e movimento per imparare a conoscere le proprie potenzialità, lavorando sullo stress quotidiano ed essere più consapevoli delle proprie scelte.

## OBIETTIVI:

Incominciare la giornata con rinnovata **ENERGIA**

Affrontare gli impegni con **SERENITÀ** e **FIDUCIA**

Sostenere le difficoltà quotidiane con più **AUTOCONTROLLO**

Sentirsi in **ARMONIA** ed **EQUILIBRIO** con se stessi e con gli altri

.....

a partire da GENNAIO 2017  
il MARTEDÌ MATTINA alle ORE 7

.....

**TANA DEI DRAGONI**, Via Savona 1/A, **3382129233**