

DAOYIN QI GONG

Milza-Stomaco: esercizi, massaggio e moxa

La “Coltivazione del sé “ : la strada per imparare a dedicarsi più tempo di qualità, per trovare una rinnovata armonia e raggiungere la calma mentale necessaria per il proprio equilibrio psico-fisico.

Il corso si propone di indicare agli allievi una via da percorrere, un “percorso di coltivazione” e un corretto metodo di lavoro secondo il pensiero orientale per far sì che ognuno, addestrandosi, sia in grado di modificare e migliorare i propri schemi di vita e le proprie relazioni interpersonali.

Sabato 17 febbraio dalle ore 9:30 alle ore 16:30

Programma della giornata:

STUDIO E PRATICA DELLA FORMA “HEWEI JANPI GONG”, esercizi per riequilibrare il sistema funzionale di milza e stomaco.

Apprendimento e pratica di alcuni rimedi per mantenersi in buona salute nei cambi di stagione: tecniche di massaggio e uso della Moxa (cura del calore).

APERTO A TUTTI - PER INFO 3382129233