

Open Day - Metti in moto la tua energia - Coltivazione del sé

Sabato 17 giugno mattina dalle 10 alle 13
pomeriggio dalle 14 alle 15,30

Mattino: Regalati qualche ora dedicata al Qi gong, alla meditazione, al massaggio tradizionale cinese (tuina), e all'uso della moxa (cura con il calore). **GRATUITO (APERTO A TUTTI)**

Attiva il corpo e la mente attraverso pratiche di rilassamento ed esercizi rivitalizzanti: un incontro tra quiete e movimento per riscoprire le proprie potenzialità .

Pomeriggio: CAMPANE TIBETANE

Il suono e la vibrazione delle Campane tibetane possono essere utilizzati per riequilibrare il corpo e la mente e per ritrovare calma, armonia ed energia vitale. **SU PRENOTAZIONE (A NUMERO CHIUSO)**

Abbigliamento comodo e scarpette da palestra pulite.
Per info 3382129233