



### **PROGRAMMA DEL PERCORSO DI COLTIVAZIONE DI SABATO 14 GENNAIO 2017**

Qi gong: meditazione, per calmare e concentrare la mente. Sun Simiao (581.682 d.C.) uno dei più grandi medici dell'antica Cina, insegnò l'importanza di mantenersi sereni per non aprire le porte alle malattie.

Massaggio Tuina: utilizzare le tecniche come auto trattamento per prevenire i disturbi legati allo stress e all'affaticamento.

Moxa: la cura del calore: introduzione e utilizzo della Moxa per stimolare gli ago punti per mezzo della combustione dell'erba artemisia.

#### **APERTO A TUTTI**

orari : dalle 10 alle 16 -Sarà allestito un tavolo a buffet con prodotti bio, vegetariani e vegani. Per la pausa.

Per info: 028378861  
mamandra@libero.it