



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 7-730**

Il corso dura un'ora



ASP Scuola Tradizionale Taiji Qigong
e Daojin Qi Gong