



Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten

Kurs DO IN – Meridian-Stretching

(max 12 Teilnehmer) – **GREEN PASS 2G IST VERLANGT**

Dies sind wirksame Übungen, die ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Energiemeridiansystem haben (z.B. Akupunktur und Shiatsu).

Die Übungen zielen auf :

- uns flexibler und damit stärker zu machen.
- die richtige Atmung und das Haltungsgleichgewicht zu fördern.
- jegliche Disharmonie oder Störungen (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, etc.) zu lindern.
- ein größeres Körperbewusstsein und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln
- den Energiefluss im Körper auszugleichen
- ein Gefühl von mehr Vitalität und psycho-physischem Wohlbefinden zu vermitteln.

Die vorgeschlagenen Übungen haben keine Kontraindikationen und richten sich an all jene, die in jedem Alter ihre Gesundheit und Vitalität erobern oder verbessern wollen.

➤ **donnerstags, 18.00 – 19,30 Uhr**

ab **20.1.** bis **26.05.2022** - 16 Einheiten zu **90 Min.**;

Betrag: **€ 190,00** zzgl. **Mitgliedsb. 2022 € 10,00 bzw. € 12,00**

➤ **dienstags, 18,00 – 19:30 Uhr**

ab **25.1.** bis **24.5.2022** – 16 Einheiten zu **90 Min.**

Betrag: **€ 190,00** zzgl. **Mitgliedsb. 2022 € 10,00 bzw. € 12,00**

Wo: Turnhalle der Grundschule „G.Rodari“, St. Vigilistr. 15 - BZ

Referentin: Luana Tomini

Anmeldung: ab sofort

(außer 1.3, 3.3, 14.4., 19.4.)

Corso DO IN – Stretching dei meridiani

(max 12 partecipanti) – **RICHIESTO IL GREEN PASS 2G**

Si tratta di esercizi efficaci che affondano le loro radici nella Medicina Tradizionale Cinese e nel sistema dei meridiani energetici (su cui operano ad esempio l'agopuntura e lo shiatsu).

Gli esercizi hanno lo scopo di :

- renderci più flessibili e dunque più forti
- favorire una corretta respirazione e un maggior equilibrio posturale
- alleviare eventuali disarmonie o disturbi (mal di testa, insonnia, dolori alla schiena ...)
- sviluppare una maggior consapevolezza del proprio corpo e una maggior capacità di concentrazione
- equilibrare il flusso energetico nell'organismo
- fornire un senso di maggior vitalità e di benessere psico-fisico

Gli esercizi proposti non hanno controindicazioni e sono rivolti a tutti coloro che, a qualsiasi età, vogliono conquistare o potenziare la propria salute e vitalità.

➤ **giovedì, ore 18,00 – 19.30**

dal **20.1** fino al **26.05.2022** - 16 unità da **90 min.**

quota: **€ 190,00** + **quota ass. 2022 di € 10,00 /12,00**

➤ **martedì, ore 18.00 – 19.30**

dal **25.1** fino al **24.5.2022** – 16 unità da **90 min**

quota: **€ 190,00** + **quota ass. 2022 di € 10,00 /12,00**

Dove : palestra scuola “G.Rodari”, via S. Vigilio 15 - BZ

istruttrice: Luana Tomini

Iscrizione: da subito

(il 1.3, 3.3, 14.4., 19.4 non si terrà lezione)

IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 – Intesa San Paolo, BZ
info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel. **3404148722**