

Corso DO IN Stretching dei meridiani

istruttrice **Luana Tomini**



(max 10 partecipanti)

➤ **10.10.2022** fino al **19.12.2022** (lunedì – 10 incontri da 60 minuti)

dalle h **12.45** alle h **13.45** - sala della Gestaltakademie in **via Goethe 26** a Bolzano

quota di partecipazione € 118,00

+ quota associativa di € 10.00 oppure 12.00 per soci straordinari (se non ancora versata per il 2022)

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.

