

RISVEGLIO ENERGETICO E STRETCHING

Sei incontri di settantacinque minuti ciascuno per risvegliare e riequilibrare l'energia vitale che scorre in ognuno di noi. Con alcuni semplici esercizi derivanti dallo Shiatsu, adatti a tutti e a ogni età, è possibile favorire e preservare il benessere psicofisico dell'individuo e la sua relazione con l'ambiente circostante. Protagonista sarà il respiro, atto vitale primario e primordiale, che guiderà i partecipanti alla riscoperta del proprio corpo e del proprio sé interiore in una ritrovata unità attraverso la sua danza.

COSA FAREMO

Ogni incontro si articola in due parti: la prima dedicata all'esperienza del respiro, alla presa di contatto e consapevolezza con il respiro e allo stretching dei meridiani energetici tramite esercizi di stiramento e stimolazione mutuati dallo Shiatsu.

La seconda dedicata invece allo stretching delle catene muscolari interessate dal passaggio dei meridiani energetici.

COSA SERVE

Abbigliamento comodo in fibra naturale, che consenta movimenti liberi, una coperta e un cuscino (facoltativi), un materassino tipo yoga se si hanno particolari necessità. La scuola mette comunque a disposizione materassini ai partecipanti.

QUANDO E DOVE

Dal prossimo novembre nella sede Auser. Giorno e orario da stabilire

QUANTO COSTA

12 euro a lezione per partecipante. Il corso sarà attivato al raggiungimento di 5 partecipanti minimo. La quota dovrà essere versata alla prima lezione.

Laura Crespi 333.3153836 oppure laura.crespi1602@gmail.com

Sono disponibile a partecipare a un incontro con i vostri iscritti per raccontare di persona cosa proponiamo e approfondire eventuali curiosità

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIU'

COS'E' LO SHIATSU

Lo shiatsu è una tecnica e al tempo stesso un'arte rivolta a favorire il libero fluire dell'energia vitale, il qi/ki, che anima tutti gli esseri viventi compreso l'uomo, con l'obiettivo di armonizzare condizioni energetiche disarmoniche e di prevenire eventuali disarmonie.

L'ARMONIA CHE DONA BENESSERE

Riequilibrando la propria condizione energetica l'individuo armonizzerà la sua natura interna e al tempo stesso la sua relazione con l'ambiente esterno.

I BENEFICI

Migliora l'efficienza dell'organismo e produce un generale senso di benessere, migliora circolazione sanguigna, l'aspetto della pelle, la digestione, la funzionalità dell'intestino, allevia i blocchi e le tensioni articolari e muscolari, riduce lo stress, l'ansia e l'insonnia e ha un effetto benefico sui disagi psichici.