

Percorso "Lunga Vita"

Un percorso di 4 incontri per riattivare le energie del nostro corpo nelle sue varie dimensioni:

FISICA – ENERGETICA – MENTALE – SPIRITUALE

DO-IN (1° incontro)

E' una tecnica di auto-massaggio che si basa sugli stessi principi della digitopressione orientale, ma anche dell'Agopuntura e Shiatsu.

Si tratta di una sequenza di movimenti e di pressioni da praticare al mattino.

Agisce sui Meridiani energetici nei quali fluisce la nostra energia vitale, attivando in modo rapido ed efficace tutti gli organi.

Una pratica semplice, divertente, e adatta a qualsiasi età.



STIRAMENTO DEI MERIDIANI (2° incontro)



Shizuto Masunaga, padre dello Shiatsu moderno ideò questa tecnica che chiamò in giapponese Makko-Ho.

Sono una serie di esercizi per promuovere il benessere, il rilassamento e la salute.

Come diceva Masunaga:

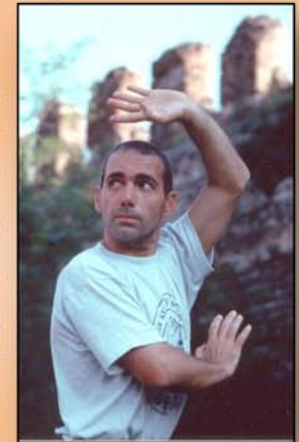
"sono esercizi per una sana e lunga vita".

Questa disciplina unisce la pratica occidentale dello stretching con la visione energetica orientale secondo la quale il Ki, (energia vitale) scorre in tutto il corpo attraverso i meridiani.

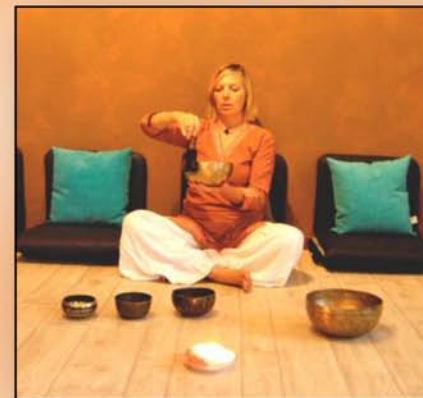
QI GÖNG (3° incontro)

Il Qi Gōng è praticato in Cina da milioni di persone per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico che mentale, ottenuto tramite la cura del corpo e l'accrescimento della propria energia interna chiamata Qi.

I movimenti lenti ed armoniosi associati alla concentrazione mentale ed alla respirazione controllata e profonda portano beneficio alla circolazione sanguigna e migliorano la capacità respiratoria e la coordinazione corporea.



MEDITAZIONE SONORA (4° incontro)



Esploriamo la mente ed apriamo il cuore grazie al potere vibrazionale della Meditazione guidata dai suoni di strumenti ancestrali e il canto dei Mantra.

Un viaggio per ricongiungerci con la parte più profonda di noi stessi, in Sanscrito *Ātman*, dove ha sede l'essenza del nostro essere, il fine ultimo della ricerca spirituale di molte discipline orientali

PRESENTAZIONE GRATUITA

LUNEDI 25 SETTEMBRE e MERCOLEDI 27 SETTEMBRE
dalle ore 20:30 alle ore 22:00

presso

Centro Olistico Airone

Via Pere, 1/B – Semonzo di Borso del Grappa (TV)

Cell: 320/3542637 – www.centroairone.com

Irene Silicani e Mirco Frusciante

Operatori Olistici Iscritti alla SIAF Italia

Professionisti Disciplinati ai sensi della Legge 4/2013