



Presenta il Corso di



Consapevolezza corporea

Armonia tra corpo e mente

Nutrimiento ed equilibrio dell'energia interna

Tecniche di rilassamento, respirazione, propriocezione.

Riscaldamento e apertura delle articolazioni, Automassaggio seguendo la circolazione energetica dei meridiani secondo l'antica tradizione cinese del Qi Gong (lavoro sull'energia).



Lunedì 23 Ottobre h. 10,00-11,30

Centro Alchemia, Piazza Ottavilla 10. Info e prenotazioni 339-1800943