



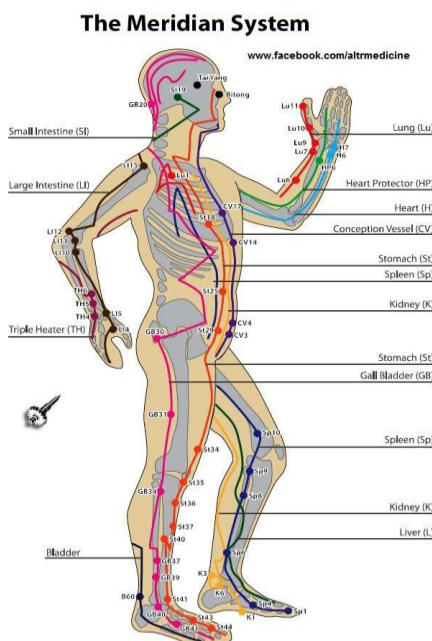
eni polo sociale
San Donato Milanese

CORSO SUGLI STRETCHING DEI MERIDIANI (MAKKO-HO)

Lo stretching dei meridiani elaborato dal maestro Shizuto Masunaga è una tecnica efficace, adatta a tutti, che consente di mantenere fluido lo scorrimento energetico del Ki (energia interna) attraverso i canali chiamati meridiani energetici in tutto il corpo. Sperimentare i meridiani come flusso di energia vitale o come una particolare sensazione di tensione durante gli esercizi di stretching, permette di diventare consapevoli del proprio corpo e permette all'organismo la corretta vitalità.



Per raggiungere il benessere psicofisico e accrescere l'energia



Una pratica costante aiuta a sviluppare una postura più equilibrata, il potenziamento del metabolismo e l'equilibrio della sfera emozionale. Makko-Ho ossia "pratica che porta alla verità" è tesa a ristabilire un contatto profondo con sè stessi, con il proprio corpo, mente e spirito.

4 incontri da giovedì 3 giugno h18:30

Per info e adesioni contattare l'Insegnante operatrice
Shiatsu Ayurvedica **Silvia Armida Mantovani**
Tel. 339.7701379

E-mail: silvia.armida.mantovani@gmail.com

