

Lezione gratuita sullo Stretching dei Meridiani

Giovedì 16 aprile 2026 dalle ore 18:00

Presso il nostro spazio al 1° piano in via Unica di Bolgiano 2, a San Donato Milanese



Cari soci, vi proponiamo una lezione gratuita per scoprire lo **STRETCHING DEI MERIDIANI** (detto anche MAKKO-HO), una tecnica per migliorare il benessere psicofisico e la salute.

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 MERIDIANI, dei canali energetici che attraversano 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.

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 sé stessi, con il proprio corpo, mente e spirito.

Ogni esercizio sollecita in modo diverso, a seconda delle condizioni individuali, il fluire dell'energia vitale che si muove nel corpo attraverso i percorsi dei meridiani energetici, gli stessi utilizzati in agopuntura.

Per tutti coloro che desiderano avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

INSEGNANTE: SILVIA MANTOVANI

Professionista, esperta di trattamenti per il beneficio del corpo e dei suoi bisogni.

Con Silvia abbiamo una convenzione per avere lo **sconto del 20%** sui suoi trattamenti:

Decontratturante, Trattamento Shiatsu, Hawaiano, Maori, Classico Svedese, Ayurvedico, Trattamento per il Viso Massoterapico e altro...

Se non riesci a partecipare a questa lezione, ma sei incuriosito dallo stretching dei meridiani, contatta **Silvia Mantovani**.

Cel. [+39 339 7701379](tel:+393397701379)

Email. info@silviaarmidamantovani.it

**Per partecipare all'incontro gratuito di giovedì
16 aprile è necessario iscriversi presso la
segreteria di Eni Polo Sociale:**

email: polosociale@eni.com

tel. 0252047108 / 0252042713

dal lunedì al venerdì dalle ore 10,00 alle 15,00

e giovedì dalle 12,00 alle 15,00

cel. segreteria **324 5573090** inviando un messaggio su

WhatsApp specificando nome e cognome

