



Sabato 12 novembre seminario teorico e pratico con Laura Stupici Operatore shiatsu

Secondo i presupposti della Medicina Tradizionale Cinese la struttura energetica dell'uomo Ã composta da una rete di canali energetici (chiamati Meridiani) che come dei fiumi portano la propria energia vitale (Qi o Ki) in ogni parte del corpo.

I **Makko Ho** sono semplici esercizi di stretching che non necessitano di sforzi eccessivi ma rappresentano uno strumento prezioso di riequilibrio energetico poichÃ l'obiettivo Ã proprio quello di rafforzare e mantenere fluido lo scorrimento della propria Energia Vitale come base fondamentale per la nostra salute e benessere psico-fisico.

**Il seminario Ã suddiviso in due step:**

- Nella prima parte teorica verranno affrontati alcuni dei concetti basilari per eseguire al meglio i successivi esercizi di stretching;
- Il secondo step sarÃ quindi pratico e lavoreremo insieme con il corpo coinvolgendo non solo l'aspetto fisico ma anche quello energetico.

Elaborati dal Maestro Shizuto Masunaga uno dei padri fondatori dello Shiatsu moderno, gli esercizi da lui definiti come "movimenti per una vita sana" **SONO PRATICABILI DA TUTTI** (con varianti per alcune persone), anche da quelle persone che non hanno dimestichezza con attivitÃ fisiche, stando attenti, perÃ, a non forzare nessun movimento che procuri fastidio. Il giusto atteggiamento da assumere durante la sequenza Ã "imparare dal corpo e non dalla mente".

VerrÃ rilasciata DISPENSA con i 6 esercizi di Stretching dei Meridiani con la relativa legenda.

**E' necessaria la prenotazione, per partecipare, entro LunedÃ 07 Novembre**

**CONTATTI**

- Cell. 3247741063
- Mail [pensareconilcorpo@gmail.com](mailto:pensareconilcorpo@gmail.com)

