

**L'Associazione NONSOLOYOGA e lo
Studio di Medicina Tradizionale Cinese,
organizzano a Vigevano**

I 5 Riti Tibetani e gli 8 Pezzi di Broccato

I cinque antichi riti tibetani, ci offrono la chiave per ottenere giovinezza, salute e vitalità durature...

Per migliaia di anni questi antichi, semplici ed efficaci riti, sono rimasti celati nella segretezza di isolati e sperduti monasteri dell'Himalaya...

Questi cinque esercizi (più un sesto esercizio statico) non agiscono solo sulla parte fisica e sulla biomeccanica del corpo, ma lavorano sui sette centri energetici principali chiamati Chakra. Ad ogni Chakra corrispondono tra le altre cose, le sette ghiandole edocrine (a secrezione interna), di conseguenza eseguendo i cinque riti, si stimolano anche le ghiandole endocrine e la produzione ormonale, permettendo il mantenimento del corpo in salute, e rallentando i processi d'invecchiamento.

Il QiGong cinese permette il miglioramento della propria salute, l'aumento dell'energia e la stimolazione del processo di autoguarigione dalle malattie.

Questi esercizi cinesi di allungamento e potenziamento, comunemente noti come gli "Otto Pezzi di Broccato", attivano l'energia vitale (Qi), all'interno dell'organismo, permettendo la stimolazione del sistema immunitario, e aiutando gli organi interni a compiere al meglio le loro funzioni.

Gli Otto Pezzi di Broccato sono esercizi semplici, e con le giuste indicazioni, adatti a tutti...

*L'incontro è prettamente pratico, e permette d'imparare come eseguire i cinque Riti Tibetani e gli otto Pezzi di Broccato, nel modo più veloce, posturalmente corretto, ma soprattutto privo di rischi.
Si consiglia abbigliamento comodo.*

Data: Sabato 28 giugno 2014 dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00.

**Luogo: Presso NONSOLOYOGA Associazione Sportivo Dilettantistica
di Giovanna Franzosi - Via Buonarroti, 5 - Vigevano (Pavia)**

Recapiti telefonici: 339-7298176 (Francesco), 347-2625259 (Giovanna).

Requisiti: nessuno.

Costo: 50 euro + 15 euro d'iscrizione annuale all'associazione (per i non associati).

E' necessaria l'iscrizione telefonica.

Certificazione: Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Relatori: Franzosi Giovanna - Docente di ViniYoga, Danza Classica, Riflessologa.

Saggia Francesco - Docente e Operatore Tuina, Master Reiki.

