



Centro **YOGA & SHIATSU**

“IL GIARDINO DELL'ARMONIA”

**Rigenerazione
POSTURALE,
ARTICOLARE,
RESPIRATORIA
e
AutoMASSAGGIO
Self-Shiatsu**

Sabato 6 DICEMBRE 2008

Ore 10.00: ARMONIA DELLA POSTURA

Programma Corso Posturale:

- Equilibrio degli archi plantari nella staticità e nel movimento,
- Equilibrio schema mentale percettivo – ruolo degli occhi nell'equilibrio,
- Rilassamento.

Ore 13.00: Pranzo

Ore 15.00: Corso AutoMASSAGGIO - Self-Shiatsu

Programma Corso Automassaggio:

- Automassaggio del piede e della mano – azione specifica gambe/braccia
- Attivazione energetica del corpo – cenni di Qi Gong
- Purificazione delle narici tramite automassaggio e respirazioni.

----- Totale Pacchetto Rigenerazione Posturale/Articolare/Respiratoria-SelfShiatsu- pranzo incluso: 55 Euro -----

Per ragioni organizzative è necessaria la prenotazione. Grazie.

Centro YOGA e SHIATSU

“Il Giardino dell'Armonia” Via Aurelia, 501/1°p - 57013 Rosignano Solvay (LI)

email: giarmonia@libero.it – www.ilgiardinodellarmonia.it

INFO e PRENOTAZIONI: Silvia 349/6181156