



I 5 TIBETANI

PROVENGONO DALLA SAGGEZZA ANTICA DEL TIBET.
SONO LA PORTA D'ACCESSO PER ENTRARE NEL PROPRIO CORPO
ED INCONTRARE SE STESSI NEL CENTRO DEL CUORE.

*"quando cominciate a toccare il vostro cuore o a lasciare che sia toccato,
scoprirete che è smisurato, che il cuore è immenso...non ha davvero confini"*



Aspira alla gioia



Essi consistono in esercizi che, attraverso la respirazione ed il movimento, armonizzano il flusso di energia favorendo vitalità e longevità. Le posizioni di allungamento, tensione e piegamento, procurano un profondo massaggio che consente di rigenerare il corpo ed armonizzare la mente.

Conosciuti anche come "la fonte dell'eterna giovinezza", la loro pratica quotidiana fortifica i sistemi osteomuscolare, nervoso, circolatorio, immunitario, endocrino, e reca beneficio ad ogni cellula.



Corso di una giornata

DOVE: Associazione I Sette Elementi, Corso Vittorio Emanuele II n. 176, Torino

QUANDO: Domenica 1° Marzo 2020 - Ore 9.30-13.00 / 14.30-18.00

Prenota la tua partecipazione!
Scrivici per ricevere il programma dettagliato

* Massimo 10 persone *