

MASTERCLASS DI STRETCHING DEI CANALI ENERGETICI E AUTOMAGGIO

con Alessandra Caruso
(Pilates Teacher e Operatrice Shiatsu)



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese l'energia scorre all'interno del nostro corpo lungo canali detti meridiani.

Stress, tensioni emotive, abitudini alimentari poco sane, posture scorrette possono ostacolarne il corretto funzionamento creando così squilibri energetici che sono a loro volta alla base dei dolori muscolari e dei disturbi di cui più comunemente soffriamo.

Attraverso specifici esercizi di allungamento e semplici tecniche di automassaggio possiamo ripristinare il naturale fluire della nostra energia migliorando la consapevolezza del nostro sistema mente-corpo, aumentando la nostra vitalità e promuovendo un profondo e duraturo benessere.

Un breve viaggio nella filosofia orientale, alla ricerca di una visione nuova del corpo e di un modo molto semplice per potercene prendere cura, tutti i giorni, autonomamente.

Programma dell'incontro (1h 30')

Elementi di Medicina Tradizionale Cinese alla scoperta dei meridiani e delle loro funzioni

Sequenza di stretching dei canali energetici

Sessione di automassaggio

Rilassamento

Degustazione tè/tisana