



L'Associazione **XIN XU SHIATSU**
Organizza

CORSO DI SHIA-GONG

Due discipline che si fondono: Shiatsu e Qi Gong

*Grazie a queste pratiche energetiche possiamo aumentare
la nostra consapevolezza corporea e la vitalità,
favorendo un armonico fluire del Qi: la nostra energia vitale.
Due discipline che, grazie a un rinnovato equilibrio energetico,
forniranno un valido aiuto a ritrovare forza e serenità.*

SHIATSU Tecnica manuale che ha come obiettivo il riequilibrio energetico della persona. Le pressioni vengono esercitate con i pollici, seguendo il percorso dei canali energetici, i Meridiani, che compongono la struttura energetica dell'essere umano. Alcuni effetti del trattamento shiatsu: genera benessere psicofisico, rilassa le tensioni muscolari, allevia lo stress e dona relax. Inoltre contribuisce a farci comprendere la connessione tra corpo ed emozioni, apportando benefici anche sul piano emotivo.

QI GONG Antica disciplina cinese che prevede l'esecuzione di esercizi fisici associati al controllo del respiro e della mente, favorisce il rilassamento, riduce i livelli di stress, aumenta la concentrazione e migliora la qualità del sonno notturno. Grazie alla pratica costante, il respiro diventa uno strumento di centratura.

SHIATSU & QI GONG Fusione di queste due discipline che offre numerosi benefici. La combinazione di movimento, pressione, respirazione e consapevolezza genera un'esperienza sinergica in cui l'energia vitale (Qi) è stimolata e bilanciata in modo ottimale. Lo Shia-gong incorpora sequenze di Qi Gong e pratiche Shiatsu consentendo di raggiungere un equilibrio energetico ancora più profondo e duraturo.

Il corso di Shia-Gong con il patrocinio del **Comune zona 9** è gratuito.
Le lezioni si terranno ogni **mercoledì** dalle ore **20.00** alle ore **22.30**
con inizio il **15 Maggio** sino al **5 Giugno 2024**,
presso il **Centro Xin Xu Shiatsu** Via Senigallia, 60 Milano.
Posti disponibili: 20

Per info: info.xinxushiatsu@gmail.com

Cell.: 339 3556487

Fb. Xinxu shiatsu Instagram : xinxu shiatsu