

LA TELA SENZA TESSITORE ESPLORARE IL SISTEMA DEI MERIDIANI ENERGETICI

TUI NA, QI GONG, ALIMENTAZIONE ENERGETICA, TECNICHE COMPLEMENTARI.

I Meridiani principali, nutrire gli organi e le funzioni vitali per una salute a 360°.

10 DICEMBRE dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

I Meridiani principali, loro percorsi e connessioni con organi e visceri, uso dei punti MO (allarme) e SHU (pozzo) Tecniche di Tui Na. Insegnante Federico Berti

I Meridiani Tendino Muscolari per i dolori derivanti da alterazioni posturali.

14 GENNAIO dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

Presentazione dei Meridiani Tendino Muscolari e loro ruolo negli aspetti posturali e di movimento, i 5 pilastri della postura, utilizzo dei punti ting e ashi, tecniche di Tui Na.

Insegnante Federico Berti

11 FEBBRAIO dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

I Meridiani principali, nutrire gli organi e le funzioni vitali per una salute a 360°.

il sistema dei meridiani, principi base del Qi Gong per la salute Percezione e riequilibrio dei canali principali attraverso automassaggio e il Qi Gong dei 12 meridiani.

Alimentazione energetica per favorire e armonizzare l'energia nutritiva.

Insegnanti Cristina Bergamini e Biancamaria Boldini

17 MARZO dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

I Meridiani Tendino Muscolari per i dolori derivanti da alterazioni posturali.

Energia Difensiva e adattamento all'ambiente.

Qi Gong dei 12 meridiani e automassaggio, per attivare le difese e per mobilizzare le fasce e le catene muscolari.

Alimentazione per tonificare l'energia difensiva.

Insegnanti Cristina Bergamini e Biancamaria Boldini

I Meridiani Straordinari, l'energia costituzionale, l'origine e lo sviluppo del sé.

6 APRILE dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

I meridiani straordinari, funzioni e percorsi, approfondimento dei canali Ren Mai e Du Mai, sequenza dei punti di apertura e chiusura dei meridiani straordinari. Pratica di Tui Na.

Insegnante Federico Berti

21 APRILE dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

I Meridiani Straordinari, loro connessione con la costituzione individuale e le potenzialità psicofisiche.

Qi Gong e automassaggio per la tonificazione dell'energia costituzionale, Meditazione del calendario di giada, un percorso all'interno del "paesaggio interiore".

Alimentazione e JING, la qualità energetica degli alimenti e suo utilizzo per sostenere la nostra energia di base. Insegnanti Cristina Bergamini e Biancamaria Boldini

Tecniche complementari e sistema dei meridiani

18 e 19 maggio dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

Utilizzo delle tecniche complementari applicate al sistema dei meridiani.

Moxa e Gua Sha