



Spazio Runa Biella Chiavazza

Strada Regione Casale 14

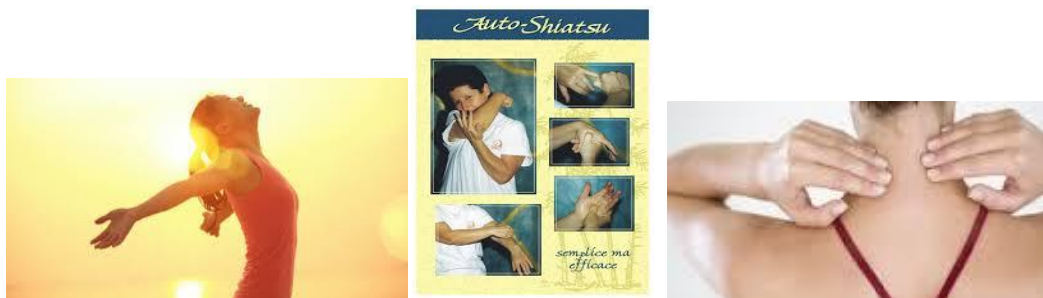


**Ciclo di incontri e corsi di Benessere corpo- mente- cuore
con Suravi**

Il mercoledì mattina! Dalle ore 9 alle 10.30 Inizio 6 Aprile

AUTOTRATTAMENTO SHIATSU o SELF SHIATSU e DO-IN

**Per migliorare la propria energia e salute. Movimenti semplici e dolci
per mantenere flessibilità, equilibrio, tranquillità, autostima. Tecniche
facili da apprendere e da praticare. Adatto a tutti, a tutte le età.**



**Tutti i mercoledì mattina dalle ore 9,00 alle 10,30 insieme all'operatrice olistica e
Ohashiatsu® Suravi Cristina Micheletti.**

Info : Suravi 334 3575978 - <https://runabiella.noblogs.org>

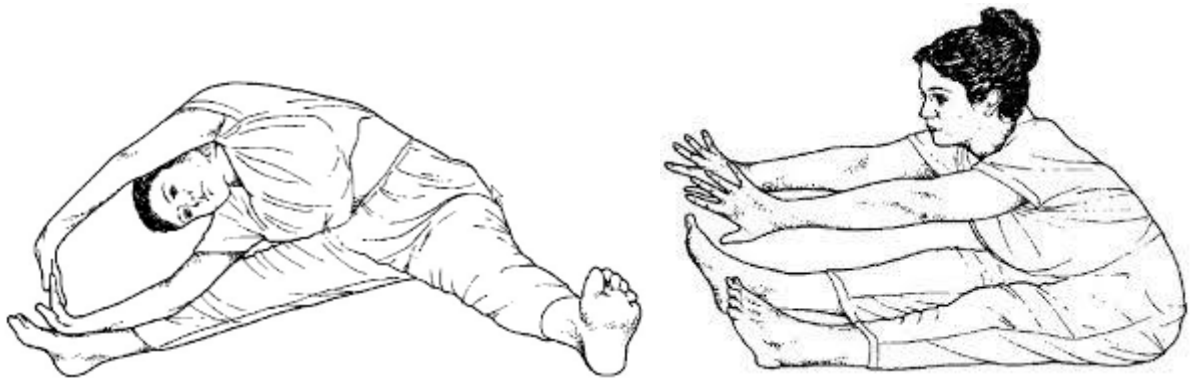
Da aprile a giugno. Costo 10 euro per lezione. Sconto pensionati over 65.

Cos'è il Do In

Il Do - In è un antico insegnamento. “DO” significa via, “IN” significa dentro.

Do-In, dunque, è una via per andare dentro se stessi, conoscersi e nel contempo, migliorare il proprio equilibrio psico-fisico.

La tecnica del Do - In è costituita da movimenti semplici e naturali che consentono di acquisire salute e benessere e costituiscono, al tempo stesso, un valido mezzo di connessione con la propria essenza spirituale.



AUTO SHIATSU

Facile, facile, basta imitare e ripetere!!!

Che cos'è?

E' una tecnica di auto trattamento di origine orientale, essa consiste in una serie di pressioni, percussioni, manipolazioni, strofinii e sfioramenti da fare sul proprio corpo.

Che scopo ha?

Ha come scopo di aumentare la flessibilità sia fisica che mentale, migliorare la percezione del corpo e del suo movimento nello spazio, stimolare il flusso energetico.

Da dove viene?

Essa è basata sugli stessi principi della agopuntura cinese, della Medicina Tradizionale Cinese e dello Shiatsu. All' interno del nostro corpo scorre l'energia in canali detti meridiani, questi sono collegati agli organi interni e terminano in prossimità delle dita delle mani e dei piedi.

Cosa si fa?

E' un lavoro di semplice imitazione dei movimenti fatti dall'insegnante, un po' come fanno i bambini, Il trattamento delle estremità del corpo è perciò un massaggio profondo a tutti gli organi interni. Le percussioni stimolano il nostro sistema osseo che costituisce il livello più denso del nostro corpo. Le manipolazioni e rotazione a livello delle giunture smuovono le articolazioni e lavorano a livello dei tendini e dei legamenti. Aumentando la flessibilità delle nostre articolazioni aumentiamo anche la nostra flessibilità a livello mentale e la nostra capacità di accettare i cambiamenti.