



## Ginnastica Zen

La ginnastica Zen lavora in profondità nel nostro essere donandoci elasticità fisica e mentale e rilassamento profondo .

Si pratica attraverso degli esercizi di stretching che vanno stimolare i meridiani energetici che scorrono all'interno del nostro corpo, liberandolo dalle tensioni.

E' un percorso energetico oltre che fisico che porta presenza e consapevolezza.

I benefici di questa pratica sono molteplici:

- Stimola le difese immunitarie
- Rimuove i blocchi fisici ed emotivi
- Migliora il metabolismo
- Migliora la respirazione
- Aiuta a digerire meglio
- Aiuta a dormire bene la notte e alzarsi carichi e riposati alla mattina.
- Aiuta a equilibrare le funzioni intestinali
- Aiuta a essere più tranquilli, più carichi, più dinamici
- Aiuta a sentirsi meglio

Durante la lezione si lavora oltre che con il respiro, con alcuni esercizi di qi gong e con l'auto massaggio shiatsu sui punti di agopuntura per trattare problematiche di mal di testa , nausea , gambe gonfie etc.

La lezione è di un'ora, i corsi partono con almeno tre iscritti.



Per info 349832369 Giovanna operatore Shiatsu professionista iscritta alla FISieo.