



# YOGA & SHIATSU

“Fluire nella presenza”

Seminario teorico-pratico per approfondire le conoscenze sulle due discipline orientali.

29/30/31 luglio 2016

Praticando le interconnessioni tra le due discipline

Presso “La Ragola” di Ostra (AN)

Con Arianna Bianchi (Shiatsu) e Claudio Fabris (Yoga)

Iniziando le pratiche al mattino con la meditazione poi dedicheremo il proseguire alla trasformazione che le due discipline propongono, praticando secondo le antiche tradizioni trasmesse.

Alternando Yoga e Shiatsu ristabiliremo equilibrio dentro e fuori per una Vita naturale e serena.

L'ultimo appuntamento la sera con la meditazione.

## PROGRAMMA

7:00: Meditazione e pratica

10:45: Colazione-pranzo

RIPOSO

16:00: Pratica e meditazione

19:45: Cena

Inizio alle 17 del venerdì e finendo con il pranzo domenicale.

Saranno proposte per lo Yoga le pratiche rigeneranti del Surya Namaskara (Saluto al Sole), delle Yogasana (posizioni statiche), del Pranayama (tecniche di controllo della forza vitale attraverso la padronanza della respirazione) e approfondimenti sulla tradizione e la pratica consapevole.

Lo Shiatsu verrà introdotto come conoscenza delle origini della Medicina Tradizionale Cinese, sviluppato poi nella pratica del DO-IN, autotrattamento con movimenti semplici e naturali, destinati a migliorare, conservare e sviluppare la salute del corpo e della mente, equilibrando il flusso energetico nell'organismo regolando l'attività dei meridiani, canali energetici che secondo la visione orientale percorrono il nostro corpo.

Costo tutto compreso: 190€

Cose da ricordare: Scialle per meditare, costume da bagno e tanta leggerezza.

## Info e prenotazioni:

Arianna: 3472107018, [arianna@shiatsuatelier.it](mailto:arianna@shiatsuatelier.it), [www.shiatsuatelier.it](http://www.shiatsuatelier.it)

Claudio: 3405921181, [info@ganapati.it](mailto:info@ganapati.it), [www.ganapati.it](http://www.ganapati.it)



Atelier del corpo e della mente