

IL FUOCO

DINAMICO - MOBILE - VITALE - SCINTILLANTE

Sabato 22 e Domenica 23 luglio

UN SEMINARIO ESPERIENZIALE
PER CONTATTARE L'ENERGIA

DELL'ELEMENTO FUOCO e DELL'ESTATE

Questo seminario è rivolto a:

- Chi desidera aggiungere un tocco di ben-essere alla loro vacanza;
- Chi desidera prendersi un week-end di relax;
- Chi è già praticante di meditazione, Yoga o Stretching dei meridiani e vuole mantenersi in allenamento;
- Chi è neofita e desidera avvicinarsi a queste tecniche;
- Chi si vuole divertire;
- Chi desidera trascorrere un week-end nella natura e nel relax.

È adatto a tutte le persone, di tutte le età

PROGRAMMA

Sabato 22 luglio

9.00/9.30 - iscrizione

10.00/10.30 - Meditazione al Sole

10.30/11.30 - Saluto al Sole con esercizi di preparazione

pausa pranzo

15.30/16.30 - Il Fuoco nella Medicina Tradizionale Cinese
Esercizi di Stretching dei meridiani specifici

Break

17.00/18.30 - Il Fuoco nella Medicina Tradizionale Cinese
I meridiani dell'elemento Fuoco, automassaggio
Esercizi di Stretching dei meridiani specifici

Cena

21.00/22.00 - Meditazione serale



Federica Spaziani - dott. in Scienze Naturali - Operatrice Shiatzu

3343999777 - info@federicaspaziani.it -

www.federicaspaziani.it www.facebook.com/IlCuoreDoroFedericaSpaziani/

Domenica 23 luglio

6.30/7.00 - Meditazione al Sole

7.00/8.00 - Saluto al Sole con esercizi di preparazione

Colazione

10.00/10.30 – Meditazione di allineamento all'Estate

10.30/11.30 - Cerimonia di benvenuto all'Estate

Pausa pranzo

14.00/15.30 - Esercizi di Stretching dei meridiani specifici

Meditazione di chiusura

Il contatto diretto con la natura e con il **Sole** ci aiuterà a sentire come lavora l'elemento Fuoco nel nostro corpo.

La **meditazione** ci aiuterà a calmare la mente e a entrare in contatto più profondo con noi stessi.

Gli esercizi di **Stretching** dei **meridiani** e il **Saluto al Sole** ci aiuteranno a riequilibrare l'energia del Fuoco.

Impareremo il percorso e le qualità del meridiano del **Cuore** (il nostro Imperatore), dell'**Intestino tenue** (il nostro discernimento), del **Pericardio** (colui che protegge il Cuore) e del **Triplice Riscaldatore** (il nostro sistema immunitario e di regolazione del calore).

La **cerimonia** di benvenuto all'estate ci aiuterà ad allinearci al cambio stagionale.

Facilitatrice

Federica Spaziani – dott.ssa in Scienze Naturali, Operatrice Shiatsu

www.federicaspaziani.it

Per info sul seminario: 334399977 / info@federicaspaziani.it

Per info sulla logistica: 3886474677/mamacocha@libero.it

È possibile seguire l'intero seminario oppure singoli eventi.

Termine iscrizione 14 luglio

Per i costi e i termini di iscrizione vedere il Modulo iscrizioni.

