



Associazione Hakusha - Centro Studi Shiatsu e Moxa

Presenta in collaborazione con



Villa del Grumello
Associazione

"Conoscere lo Shiatsu"

Domenica 10 settembre ore 10-12,30- Villa del Grumello, Como

Introduzione alla storia e la teoria dell'arte dello Shiatsu

Esperienza guidata di Do-In (Self-Shiatsu)

Imparare a fare "la passeggiata": un trattamento shiatsu da usare in famiglia



"Curiosando nell'arte dello Shiatsu"

Domenica 24 settembre ore 10-12,30 - Villa del Grumello, Como

Breve introduzione al libero fluire del Ki all'interno dei canali energetici

Esercizi dei 6 MAKKO-HO (stiramento dei meridiani)

Uso della respirazione per favorire un buon rilassamento corporeo

Incontri gratuiti adatti a tutti, fino ad esaurimento posti.

E' consigliata la prenotazione e l'uso di abbigliamento comodo

Contatti: Associazione Hakusha, sig.ra Laura 031-273893; como@hakusha.it

Hakusha Como - Via Borsieri 15 - 22100 Como tel. 031.273893 e.mail : como@hakusha.it

www.hakusha.it