



Comune di  
Milano

# L'Associazione XIN XU SHIATSU

organizza



## **CORSO DI SHIA-GONG**

**Due discipline che si fondono: SHIATSU e QI GONG**

**Grazie a queste pratiche energetiche, è possibile aumentare notevolmente la propria consapevolezza corporea e la vitalità, favorendo un armonico fluire dell'energia vitale.**

**Un valido aiuto a ritrovare, attraverso un rinnovato equilibrio energetico, forza e serenità.**

Lo **SHIATSU** è un'antica tecnica manuale di trattamento corporeo, che ha come obiettivo il riequilibrio energetico della persona. In giapponese significa "premere col dito": grazie alla pressione di palmi e dita su particolari zone del corpo, si alleviano tensione, dolori e fatica, promuovendo una positiva ricarica energetica.

Il **QI GONG**, disciplina praticata in Cina da migliaia di anni, tramite particolari sequenze di movimenti lenti e dolci, favorisce la riattivazione energetica, riducendo stress e tensioni sia emotive che corporee.

**SHIATSU - QI GONG insieme** per scoprire, passo dopo passo, come la nostra energia possa riattivarsi e scorrere armonicamente nel corpo, sostenendoci nella vita di tutti i giorni. S'imparerà anche come preservare e immagazzinare tale energia.

----

**Il corso di SHIA-GONG è gratuito.**

**Inizierà il 9 Gennaio e proseguirà sino al 27 Febbraio 2019**

**Si terrà il mercoledì, dalle ore 20.00 alle 22.00**

**presso il centro XIN XU SHIATSU - in via Senigallia 60, Milano**

**I posti disponibili sono 20.**

**Info: [www.xinxushaitsu.it](http://www.xinxushaitsu.it)**

**fb: xin xu shiatsu**

**cell: 339 3556487**