



## **SHIATSU ABC**

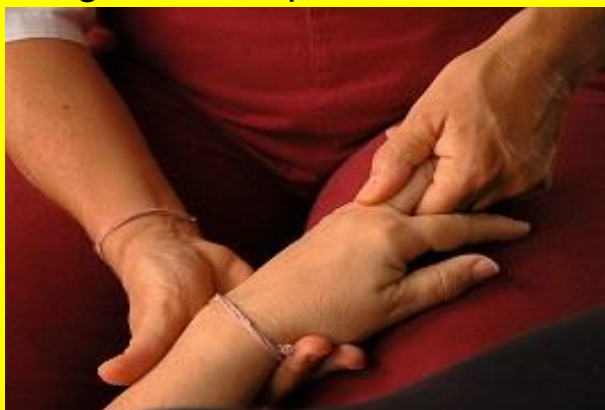
“in-formazione per crescere”

**PROPONE IL 17 MARZO**

Presso Palazzina Liberty  
Via De Amicis, 33 - STRESA

Con il patrocinio e sostegno della Citta di STRESA

una giornata di pratica **Zen Shiatsu** e **QiGong** aperta a tutti



una giornata per praticare individualmente e in coppia i quattro pilastri della vita:

**respiro-postura-perpendicolarità-pressione**

le attività inizieranno alle 9,30 e finiranno alle 18, con il seguente programma:

- mattina (dalle 10, alle 13,30) – esperienze in movimento
- pomeriggio dalle 15 avrete due possibilità:
  - ricevere **trattamenti di Zen Shiatsu** della durata di 20/30 minuti
  - partecipare ad una lezione di **Qi Gong**.

**Il Qi Gong** è una ginnastica terapeutica di origine cinese, praticabile da **tutti** e a **qualsiasi età**, alterna **esercizi dinamici**, di **semplice esecuzione** ma di grande armonia, con **esercizi statici molto potenti**. Contribuisce ad **alleviare: insonnia, stress, astenie psicofisiche**; a **prevenire: cervicalgie, lombalgie, emicranie**; **rafforza** il sistema immunitario ed endocrino (**ipertensione, disturbi funzionali gastroenterici, malattie da raffreddamento ecc**)

La partecipazione è gratuita, è necessaria la prenotazione.

Per informazioni e prenotazioni:

**Elisabetta Gutierrez** 3472456993 - e-mail [praticandozen@gmail.com](mailto:praticandozen@gmail.com)

**Ileana Mondini** 3351206787 – e-mail [ileana\\_elba@libero.it](mailto:ileana_elba@libero.it)

Farà da cornice la mostra dell'artista Luigi Bossi  
'Visioni d'Oriente' acquarelli su carta.

**Associazione Shiatsu ABC In-formazione per crescere**  
[www.Shiatsu-ABC.com](http://www.Shiatsu-ABC.com) – [shiatsuABC@gmail.com](mailto:shiatsuABC@gmail.com)