

CORSO DI
JIN SHIN
TAO

La Via amorevole
verso se stessi

POSTURA
RESPIRAZIONE
ADDOMINALE
MOBILITÀ
ARTICOLARE
RILASSAMENTO
AUTOMASSAGGIO
ENERGIA

MERCOLEDÌ e VENERDÌ
dalle 10.00 alle 11.00 in
via De Pastrovich 1 (ex OPP)
Padiglione "M"
e dalle 21.00 alle 22.00 in
via Visinada 5 (Palachiarbola)

Il corso di **JYU SHIN TAO** si articola in una serie di tecniche sviluppate in estremo Oriente.

Durante le sedute vengono eseguiti esercizi di Aikitaiso, Jikyo Jutsu, Kokyu-ho (tecniche di respirazione), ashi sabaki e digito-pressione autostimolante.

Le attività sono a lieve impatto aerobico e vengono eseguite in piedi, a terra e distesi.

AIKITAISO è una ginnastica per la presa di coscienza e l'armonizzazione delle proprie energie.

JIKYO JUTSU è la prima ginnastica introdotta in Giappone per la prevenzione e la cura di determinate patologie. I 31 movimenti di base vengono eseguiti a terra.

KOKYU-HO sono esercizi di respirazione per ritrovare la propria Unità.

ASHI SABAKI sono spostamenti per lo studio dell'equilibrio in movimento.

DIGITO-PRESSIONE lavora sulla ricerca e autostimolazione dei punti sensibili dell'agopuntura e dello Shiatsu.

Il corso è tenuto dal maestro Alessandro Chiancone, di esperienza più che trentennale nelle arti marziali e nella ginnastica orientale.

PER INFORMAZIONI 340 926 0451