



ZEN  STRETCHING®



per imparare a conoscere e migliorare
il proprio equilibrio energetico

attraverso il movimento,
la meditazione,
il rilassamento e l'auto-ascolto



Due giorni di allenamento
per imparare a capire quali sono gli aspetti
del proprio corpo-mente-spirito che hanno bisogno
di interventi tonificanti o disperdenti.

Si tratta di una forma di ginnastica dolce,
adatta a qualunque condizione.

Ogni esercizio è studiato per sollecitare in modo diverso,
a seconda delle necessità individuali,
il flusso di energia vitale che percorre il nostro corpo.



SEMINARIO INTRODUTTIVO DI BASE
con possibilità di percorso formativo per insegnare

Sabato 10 e Domenica 11 GIUGNO
ore 10.00 - 17.00

valevole per l'aggiornamento professionale C.O.S.



c/o circolo arco

IL VASO DI PANDORA

Via Tartini 38 - Milano (MM3 Dergano)

Tel: 02.3651.4463 / 347.2459059 - www.zen-stretching.it