

Attività proposte on line



SESSIONI INDIVIDUALI



MAKKO-HO



STOPPING MOVEMENTS – MOVIMENTO



LABORATORI CREATIVI



SESSIONI INDIVIDUALI



La sessione online è uno strumento di connessione utile e sorprendentemente efficace per migliorare una condizione fisica, energetica un disagio emotivo. In situazioni come quella attuale dove non è possibile incontrarsi la sessione è focalizzata su istruzioni, esercizi di respirazione rilassamento ascolto di una zona e auto-shiatsu per migliorare la consapevolezza e favorire una trasformazione che porti a un riequilibrio generale. Rispetto al trattamento tradizionale favorisce una maggiore responsabilità e coinvolgimento della persona nella cura di se, e una maggiore fiducia nelle capacità del corpo di riequilibrarsi.

Come avviene la sessione:

- 1) diagnosi e scelta del focus (dolore fisico, emozione, stanchezza, insonnia, stress)
- 2) esercizi guidati di ascolto, auto-shiatsu, rilassamento, pressioni su punti specifici (tsubo) della medicina cinese per attivare una funzione energetica, stretching di una coppia di meridiani makko-ho per attivare funzioni e qualità specifiche, ecc..
- 3) ascolto per valutare quali cambiamenti e cosa c'è di nuovo, nella zona, nel sintomo
- 4) invio via mail di una breve scheda un esercizio da fare a casa e un suggerimento per mantenere l'attenzione durante la giornata.

Daniela tel. 333-330.46.52 daniela.dimallio2@gmail.com

Annamaria tel. 380-697.07.52 annamaria.fedeli12@gmail.com



MAKKO-HO



Esercizi per una vita sana - Stretching dei meridiani

Esercizi fisici che stimolano l'attenzione totale al corpo, inteso nella sua totalità corpo mente ed emozioni. Eseguiti con calma e in sincronia con il respiro vanno ad armonizzare il corretto funzionamento dei Sistemi Energetici Vitali dell'organismo.

Gli esercizi **MaKKo-Ho** sono stati codificati dal Maestro Shizuto Masunaga attraverso la sua esperienza maturata nell'ambito dello Shiatsu, della Medicina Tradizionale Cinese, della Psicologia e di altre discipline come il Qi Gong e l'Hata Yoga.

Sono esercizi legati agli Elementi che consentono, a chi li pratica, di valutare sia la quantità che la qualità energetica; l'esercizio che risulterà più facile e agevole indicherà che l'energia è più carente; l'esercizio che risulterà più difficilmente eseguibile indicherà un eccesso.

Eseguidoli si riporterà il corpo nella sua totalità a un riequilibrio profondo.

Secondo il pensiero del Maestro Masunaga essere flessibili non significa essere un acrobata ma essere duttili, ovvero diventare abili nel riconoscere e rilassare la tensione ovunque questa sia presente nel corpo-mente-spirito.

Dove: su Zoom

Quando: alternati i giovedì ore 18.45 e i sabato ore 10

Conduce: Daniela tel. 333-330.46.52 daniela.dimallio2@gmail.com

STOPPING MOVEMENT

Aumentare l'attenzione al corpo e alle sue qualità

Training del metodo Grinberg® che utilizza l' **ABC del movimento** e lo **STOP** (fermare) per sviluppare energia e attenzione al corpo riducendo il controllo della mente.

Con la musica e istruzioni semplici ma sempre diverse si impara a muoversi in modo non ripetitivo e automatico, anche all' interno di un limite.

Nel corso del training si raggiunge un migliore livello di energia, vitalità, immediatezza, flessibilità, forza, gioia e leggerezza. Ogni movimento è nuovo e muoversi diventa un'avventura e un modo di imparare.

Uno dei tanti benefici del training è la riduzione di sintomi cronici e un miglioramento della qualità del benessere, della concentrazione e della vitalità nel corpo e nella vita.

E adatto a tutti. Indicato in particolare a chi ama un fitness naturale che unisca corpo e mente in modo semplice ma molto efficace.

Utile per una pausa di benessere e vitalità, anche online!

Dove: su Zoom **Quando:** tutti i venerdì di maggio ore 11
Conduce: Annamaria tel. 380-697.07.52 annamaria.fedeli12@gmail.com

LABORATORIO CREATIVITA'

allenareundesiderio

Esercizi di **scrittura, movimento e bodywork** utili per imparare a **lasciare andare** sforzi e limiti mentali che riducono la nostra energia e utilizzarla per dare forza a un nuovo progetto, piccolo o grande.

Un allenamento semplice ma efficace che permette di rilassarsi, di accedere alle nostre qualità scoprendo nuove opportunità.

Occorrente: carta colori e un desiderio

Dove: su Zoom
Quando: tutti i mercoledì di maggio ore 11
Conduce: Annamaria tel. 380-697.07.52 annamaria.fedeli12@gmail.com