



**IL CENTRO SOCIALE E ORTI VILLA BERNAROLI
IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE SHIZEN a.s.d.**

ORGANIZZANO

INCONTRI DI PRATICA DO-IN E STRETCHING DEI MERIDIANI

presso il Centro Sociale e Orti Villa Bernaroli
Via Morazzo,3 Bologna

SABATO 03 ~ 10 ~ 17 settembre 2016
dalle ore 11,00 alle ore 12,00
e domenica 25 settembre ore 11,00
in occasione della Festa IX Festa del Volontariato
dalle ore 11,00~ alle ore 12,00

Pratica Do-In e Stretching dei meridiani: antica disciplina orientale che permette di migliorare lo stato di benessere della persona e di scoprire e sviluppare le proprie potenzialità.

La tecnica del Do-In, è costituita da esercizi semplici e naturali di auto-trattamento, stiramenti eseguiti in coppia e singolarmente, ascolto della respirazione e momenti di rilassamento.

Praticare il Do-In, porta a sensibilizzare l'ascolto del proprio corpo e, attraverso gli esercizi, si va a riequilibrare il sistema energetico e a favorire la circolazione della forza vitale, la mobilità, l'elasticità e la coordinazione dei movimenti.

Quota di partecipazione: €. 10,00 (ogni lezione)
(più tessera associativa Ancescao)

Iscrizioni ed informazioni

presso **Centro Sociale e Orti Villa Bernaroli** via Morazzo,3Bologna
(anche la mattina ed il sabato mattina) cell. 366 9031779 – 051404948
e-mail: villabernaroli.cs@virgilio.it - sito : www.villabernaroli.it
Oppure **Shizen a.s.d.** cell. 3284611194- info@scuoladishiatsu.it