



***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 01/10/2016-15/10/2016-29/10/2016
Dalle ore 11,00 alle ore 12,00

Inoltre

GIOVEDI 06/10/2016-20/10/2016
Dalle ore 16,30 alle ore 17,30

*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*