

Titolo del corso:

I cinque riti tibetani

**Obiettivi generali:**

Ottenere il riequilibrio fisico-energetico con un impegno giornaliero costante ma breve (15 minuti), pienamente integrabile con la vita di tutti i giorni per quanto ricca di impegni possa già essere.

Obiettivi specifici:

I Cinque Riti Tibetani non sono solo esercizi fisici o semplici posture del corpo, ma un vero e proprio percorso che attiva il corretto flusso energetico.

Sono utili a raggiungere una condizione fisica ideale, attraverso il profondo massaggio degli organi interni, agli effetti di allungamento e potenziamento muscolare ed al miglioramento della articolare.

Il metodo è integrato dall'esercizio attivo della respirazione consapevole, l'apprendimento è facilitato dal rilassamento guidato con le visualizzazioni e sono praticabili ad ogni età.

La loro potenzialità energetica si manifesta soprattutto attraverso la loro semplice, ma quotidiana applicazione.

Durata:

4 ore

Programma generale:

Esercizi di rilassamento, centratura (la respirazione) e visualizzazione

Esercizi di preparazione ai Cinque Tibetani

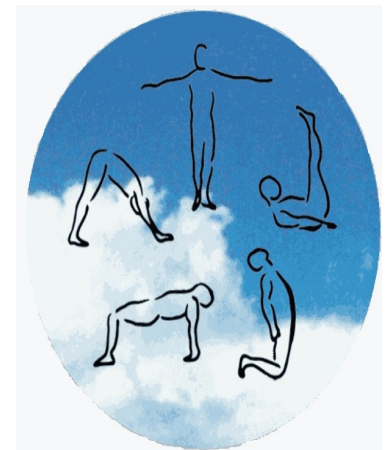
I Cinque Riti Tibetani (storia e teoria energetica)

Pratica degli esercizi preparatori

Pratica dei Cinque Riti Tibetani

Meditazione guidata alla visualizzazione dei Cinque Tibetani

Momento di confronto e condivisione

**É necessario essere dotati di:**

un abbigliamento comodo;

un tappetino per sdraiarsi;

una coperta per coprirsi durante i momenti di meditazione.

Costo:

30 € - Nel costo è compresa una breve dispensa riassuntiva degli esercizi.

Insegnante:

Massimo Apicella – Operatore olistico