



Con il patrocinio del  
Comune di San Giorgio di Piano



## Ginnastica Zen



La ginnastica Zen lavora in profondità nel nostro essere donandoci elasticità fisica, mentale e rilassamento profondo.

Si pratica attraverso degli esercizi di stretching che vanno a stimolare i meridiani energetici che scorrono all'interno del nostro corpo, liberandolo dalle tensioni.

Questo è un percorso energetico oltre che fisico che porta presenza e consapevolezza.

I benefici di questa pratica sono molteplici:

- **Stimola le difese immunitarie**
- **Migliora il metabolismo**
- **Libera il corpo da tensioni muscolari rendendo il corpo più agile e flessibile**
- **Regola il ciclo veglia/sonno**
- **Aiuta ad equilibrare le funzioni intestinali**
- **Rimuove i blocchi energetici e stimola il libero fluire del Qi (energia vitale)**

**Il corso si svolgerà tutti i MERCOLEDÌ del mese di GIUGNO 2018 presso il parco F. Vecchietti, dalle ore 19,30 alle ore 20,30.**

**Il corso è aperto a tutti ed è gratuito. Appuntamento per tutti alle 19,30 davanti alla gelateria k2 poi ci sistemiamo insieme nella postazione disponibile. Portare tappetino o asciugamano.**

Per info ed iscrizioni Giovanna Ferrari operatore Shiatsu professionista Operatore Yoga per la gravidanza e Yoga bimbi. FB "il portale della quercia" tel. 3498323690.

