

PRATICHE DI SALUTE SECONDO LE MEDICINE ORIENTALI

Efrem Visigalli

Il corso si pone l'obiettivo di apprendere le basi delle medicine orientali per il benessere della persona: in particolare il principio di equilibrio, i movimenti energetici e i rimedi naturali per bilanciare gli stati di salute. Si apprenderanno anche tecniche di auto trattamento per i disturbi più comuni, per vivere in armonia l'età della consapevolezza. Nel corso delle lezioni, dopo un'introduzione alle medicine orientali, verranno presentate per ciascuno dei cinque elementi (acqua, legno, fuoco, terra e metallo) le associazioni con gli alimenti, i tessuti, gli organi, le funzioni, le emozioni, gli squilibri e l'alimentazione e illustrate le pratiche di auto trattamento e di stretching.

Corso 330 3° Trimestre – Giovedì – 1° ora

23/03/2023	30/03/2023	13/04/2023	20/04/2023	27/04/2023
04/05/2023	11/05/2023	18/05/2023	25/05/2023	-----
