

# 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: 314**    3° Trimestre – Giovedì – 1° ora

21/03/2024	04/04/2024	11/04/2024	18/04/2024	02/05/2024
09/05/2024	16/05/2024	23/05/2024	30/05/2024	----

---