

Meditazione
Qi Gong e Taiji

VIE DI BENESSERE
CORPO MENTE



Tre incontri pomeridiani e un seminario residenziale
per un percorso di scoperta di sé stessi:
corpo sensazione e emozioni.

Nutriamo il proprio benessere migliorando il proprio
stato fisico e interiore.

Centro Giovani Gavinuppia
Via Gran Bretagna 48 (zona Firenze sud)

Sabato 24 marzo 2018 (15.00-18.00)

Percepire e percepirsi: Meditazione

Sabato 21 aprile 2018 (15.00-18.00)

Nutrire e rafforzare: Qi Gong



Sabato 19 maggio 2018 (15.00-18.00)

Muoversi e interagire: Taiji

Seminario residenziale immersi nella natura
Mugello, Casa colonica da Laura
8, 9 e 10 giugno 2018

Insegnante: Silvio De Magistris insegna Taiji stile Yang da circa 20 anni, negli ultimi anni ne ha approfondito l'applicazione per il benessere nella vita quotidiana.

Massimo 12 iscritti. Possibilità di partecipare ai singoli incontri.
Tutte le attività sono riservate ai soci dell'APS Ben-essere Olistico
Info: 347.8266264 ben-essereolistico@hotmail.it abbracciare.blogspot.it