Stretching del meridiano

Questo articolo è stato letto 45 volte

Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza un corso di:

STRETCHING DEL MERIDIANO

Insegnante **LAURA CAPPELLARO**

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

lezione di prova gratuita, venerdì 30 maggio 2025, alle ore 18.00

Nuova proposta del Circolo per mantenere il proprio benessere ed equilibrio anche nei mesi estivi.

Ti aspettiamo venerdì 30 maggio per una lezione gratuita, in cui Laura ti spiegherà i principi dello stretching del meridiano e ti farà provare in cosa consiste l'attività.

Da giugno saranno poi previsti due gruppi:

Il venerdì dalle 18.00 alle 19:00 (a partire dal 6/6) e per 10 incontri (fino al 8/8)

Il mercoledì dalle 8:00 alle 9:00 (a partire dal 4/6) e per 10 incontri (fino al 6/8)

Ma cosa è lo stretching del meridiano?

È una pratica proveniente dal mondo orientale, ideata da Shizuto Masunaga (psicologo e padre dello shatsu), che attraverso esercizi di allungamento del corpo e la respirazione consapevole, ci permette di andare a riequilibrare la nostra energia vitale - chiamata qi - e di conseguenza, di scogliere blocchi e tensioni oltre che fisiche, anche energetiche, mentali ed emotive, con un conseguente riequilibrio psico-fisico generale.

Quali sono i benefici più frequenti e perché è utile per prevenire problematiche di salute?

- È una pratica che rilassa e quindi abbassa i livelli dello stress
- Favorisce un buon sonno; permette una rigenerazione generale, ossia fisica e mentale; favorisce la centratura e quindi la concentrazione durante il giorno
- Dona vitalità e serenità, in quanto permette un maggior ascolto e contatto con sé stessi, quindi aumenta la voglia di fare
- Favorisce una maggior consapevolezza di sé stessi, attraverso l'ascolto del corpo, della mente e dell'energia
- Dona maggior tono ed elasticità muscolare e una miglior circolazione sanguigna e linfatica
- Allieva gli stati di agitazione
- Allieva i dolori fisici

L'attività è adatta a tutti, in quanto è una pratica dolce che non prevede grossi sforzi, salvo casi di gravi problematiche da valutare assieme.

Necessario tappetino, abiti comodi e acqua.

Info e iscrizioni: ti preghiamo di comunicarci la tua partecipazione alla lezione inviando una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com.

Posti limitati. Verranno accolte le iscrizioni in ordine di ricevimento.

Curriculum Vitae insegnante:

Il corso è tenuto da Laura Cappellaro: counselor ed operatrice shatzu certificata.

Laura ha maturato una esperienza pluriennale nel settore della consapevolezza, salute e benessere. Ha ideato e condotto numerosi percorsi di benessere basati sulla medicina tradizionale cinese e counseling, come "Una fiaba per ogni elemento", "Very woman day", "Camminate dei cinque elementi" e "La Ruota dell'anno". Conduce gruppi di stretiching dei meridiani da diversi anni.

Ultimo aggiornamento Venerdì 06 Giugno 2025 21:43