

# LO STRETCHING DEI MERIDIANI®

Ore 32

## PROGRAMMA DEL CORSO

- Oriente ed Occidente: sviluppi opposti e complementari – Sintesi tra i due.
- Yin e Yang
- La teoria cinese dei cinque elementi.
- Shizuto Masunaga: la sua visione e finalità delle sue ricerche
- Stretching dei Meridiani come continuazione e ulteriore sviluppo del suo pensiero in un'ottica occidentale – Unione di metodiche orientali ed occidentali
- I meridiani del sistema Masunaga: percorsi e qualità energetiche
- Stretching dei Meridiani®: finalità, obiettivi terapeutici e modalità esecutive
- L'allungamento muscolare – Rapporto muscolo-meridiano
- Il respiro e il suo potere
- Il sentire e le emozioni
- La voce e l'importanza dell'espressione vocale
- Il pensiero e l'intenzione – La visualizzazione
- Movimento esterno e movimento interno
- Rapporto tra sistema dei meridiani e sistema fasciale del corpo
- La postura in relazione ai Meridiani: specchio della nostra personalità
- Plasticità del corpo: ri-creazioni continue agli ordini della volontà.
- Le nove regole dell'uso del Sistema dello Stretching dei Meridiani®
- La terminologia rispetto al corpo e al suo movimento
- Insegnamento delle due serie di esercizi preparatori
- Insegnamento delle sei sequenze di esercizi, una per ogni coppia di meridiani: Polmone e Intestino Crasso, Stomaco e Milza-Pancreas, Cuore e Intestino Tenue, Rene e Vescica Urinaria, Maestro del Cuore e Triplice Riscaldatore, Fegato e Vescica Biliare
- Esercitazioni: scelta degli esercizi idonei per correggere disarmonie energetico-fisiche e risolvere varie sintomatologie

**Costo del Corso:** euro 360,00

**Costo dell'Alloggio presso l'Agriturismo "La Contea degli Angeli": euro 50,00** a persona al giorno con trattamento a **pensione completa, euro 40,00** a persona al giorno con trattamento a **mezza pensione**. L'accoglienza avverrà in condivisione degli spazi in tipici casali in pietra da 2-3-4 persone. Per l'alloggio in camera singola, si potrà usufruire di camere nel paese vicino (situato a 2 minuti di auto dall'Agriturismo) con trattamento a pensione completa al costo di euro 80,00.

Nei casali troverete biancheria in cotone naturale non trattato e saponi naturali dell'Azienda Microcosmo. La cucina potrà essere quella tipica Toscana o Vegetariana (da indicare nella prenotazione), i prodotti sono biologici o a Km zero controllati, i prodotti dell'orto, il miele, la frutta e l'olio sono di produzione dell'Azienda Agrituristica.

Possibilità di alloggiare presso l'Agriturismo sia la notte di venerdì 22 giugno che la notte di venerdì 29 giugno (da indicare nella prenotazione).

**Per prenotarsi occorre versare un deposito cauzionale di euro 300,00 con Bonifico Bancario su Banca Etica, intestato a La Contea degli Angeli s.a.s. con causale CORSO DI STRETCHING DEI MERIDIANI, codice Iban: IT 81Y 05018 02800 000000 124652 .**

Per i residenti nelle vicinanze della struttura agrituristica che non dovessero usufruire degli alloggi per la notte, il costo dell'utilizzo delle strutture sarà di euro 15,00 al giorno comprensivo del pranzo e per eventuale cena ulteriori euro 10,00.

Il Seminario è a numero chiuso con un massimo di 15 iscritti.