



ARTI PER LA SALUTE E DISCIPLINE BIO NATURALI

5 GIORNI QIGONG e CUCINA NATURALE dal 18 al 23 Luglio



La ricerca del benessere interiore unendo la pratica del **Qigong** e una corretta alimentazione naturale in sintonia con i ritmi della stagione estiva.

CONDUCONO

Stefania Marina Silvani,
operatore tuina - istruttore di qigong - esperta in dietetica cinese

Cristina Filippini,
diplomata in terapia alimentare e cucina macrobiotica

PRESSO:

L'AGRITURISMO LA CONTEA DEGLI ANGELI

Località Le Piane snc - 58034 Castell'Azzara (GR)

www.laconteadegliangeli.it

Per info e costi contattare Diego (335 6255206) centrostudi@aifoshiatsu.com

5 GIORNI QIGONG E CUCINA NATURALE

Dal 18 al 23 Luglio

Qigong della Fenice Rossa

Concatenazione di movimenti, stiramenti e flessioni per sciogliere muscoli e articolazioni, auto massaggi per calmare la mente e armonizzare l'energia del movimento Fuoco.

Elementi di dietetica cinese e laboratorio pratico di cucina naturale

Imparare a cucinare piatti gustosi e salutari utilizzando cereali, legumi, ortaggi e loro derivati

PROGRAMMA

Domenica 18/7
arrivo, sistemazione

da Lunedì 19 a Giovedì 22 mattina

ore 9-10 pratica qigong
ore 10,15 - 13 teoria dietetica cinese e pratica, laboratorio di cucina
preparazione di un pasto a base di: cereali, legumi, verdure, dolce
ore 13 pranzo in agriturismo
pomeriggio libero

venerdì 23/7 - giornata conclusiva

ore 9-10 - pratica qigong
ore 10-12 - spazio a domande, ripasso, appunti ecc.
pranzo finale e saluti

Il costo è di euro 500,00 a pensione completa con pernottamento in condizione degli spazi in tipici casali in pietra da 2 - 3 posti. Arrivo il 18/07 pomeriggio e partenza venerdì 23/07

E' possibile prenotarsi per trattamenti di :

TUINA, SHIATSU, HOT STONE, MASSAGGIO BIO ENERGETICO, RIFLESSOLOGIA PLANTARE, REIKI