

I Cinque tibetani: un breve corso per imparare il segreto di salute e giovinezza

Data : 4 marzo 2011



Se ne sente parlare sempre più spesso. Li praticano vip, star del cinema e milioni di persone in tutto il mondo. Sono i **Cinque Tibetani**, semplici e antichi riti yoga che possiedono la chiave per guadagnare giovinezza, salute e vitalità durature.

Da domenica 13 marzo, prende il via alla [Fonderia delle Arti di Gurone](#) (Malnate) un breve corso per imparare questi cinque esercizi di Hatha Yoga, molto semplici ma in grado di restituire una grande energia vitale. In cinque incontri, la domenica mattina dalle 9.30 alle 10.30, in compagnia dell'insegnante **Eugenia Giannoni**, si imparerà ad eseguire i cinque esercizi nel modo corretto, con la necessaria attenzione alla respirazione. Poi si potranno eseguire da soli a casa, dedicando ogni giorno pochi minuti ad una pratica dai risultati sorprendenti.

"I Cinque Tibetani sono esercizi davvero semplici - spiega Eugenia Giannoni - che **agiscono riattivando i nostri centri energetici, stimolando tutti i sistemi di regolazione del corpo: ormonale, respiratorio, circolatorio, nervoso ecc.** Costituiscono un valido aiuto per ottenere una fisicità più armonica, una respirazione regolare e una maggiore energia vitale, ma anche per liberare la mente da pensieri negativi, paure e pigrizia e a sviluppare una maggiore fiducia in se stessi e nelle proprie capacità".

Praticati tutti i giorni (e bastano davvero pochi minuti) i Cinque tibetani aiutano a riequilibrare tutte le funzioni del corpo e a ritrovare l'energia necessaria per affrontare con la giusta carica gli impegni quotidiani. Insomma, un vero toccasana, che ha già conquistato star attentissime al proprio fisico come Madonna e Angelina Jolie. Li praticano anche l'attrice Maddalena Crippa, la stilista Luisa Beccaria, il re del cachemire Brunello Cucinelli, tra i più entusiasti, che sostiene che i «cinque tibetani» gli hanno cambiato la vita, che ha recuperato tra lo 0.25 e lo 0.50 di vista, (e ha anche capelli più forti).

Per saperne di più e per fare tutte le domande che vi incuriosiscono la Fonderia delle Arti ha organizzato **giovedì 10 marzo, alle 21, una serata di presentazione del corso**, durante la quale sarà possibile anche iscriversi.

La Fonderia delle Arti è in piazza Bai 3, a Gurone di Malnate (tel. 368 373 1105 - 349 091 5811). Per ulteriori informazioni 329 1689323 o scrivere a eumakrobios@yahoo.it