

## VareseNews

### I Cinque tibetani: un corso per imparare il segreto di salute, energia e giovinezza

**Pubblicato:** Venerdì 20 Gennaio 2012



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 mercoledì 1° febbraio 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, il mercoledì sera dalle 22 alle 23**, in compagnia dell'insegnante, la naturopata Eugenia Giannoni, si imparerà ad eseguire i cinque esercizi nel modo corretto, con la necessaria attenzione alla respirazione. L'insegnante guiderà i partecipanti alla conoscenza dei riti attraverso teoria, pratica e momenti di meditazione guidata. 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.

Il costo di partecipazione è di 90 euro; tessera associativa annuale 20 euro.

La Fonderia delle Arti è in piazza Bai 3, a Gurone di Malnate (tel. 368 373 1105 – 349 091 5811). Per iscrizioni e ulteriori informazioni telefonare al numero 329 1689323 o scrivere a [eumakrobios@yahoo.it](mailto:eumakrobios@yahoo.it)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

