

VareseNews

I Cinque tibetani: un corso per affrontare l'estate in forma e pieni di energia

Pubblicato: Venerdì 22 Giugno 2012



Cinque Tibetani sono semplici e antichi riti yoga che possiedono la chiave per guadagnare giovinezza, salute e vitalità durature.

Da lunedì prossimo, 25 giugno, 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 lunedì sera dalle 21,30 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

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

