

## I cinque riti tibetani che aiutano a vivere meglio

**Pubblicato:** Mercoledì 10 Febbraio 2016

---



---

Sono aperte le iscrizioni per il corso **“I cinque tibetani”** che si svolgerà alla **Fonderia Delle Arti di Malnate** dal 15 febbraio al 14 marzo, il lunedì pomeriggio dalle 17,30 alle 19,30. In tutto cinque incontri settimanali teorici e pratici con meditazioni guidate.

“I cinque riti tibetani rappresentano un insegnamento antico – spiega l’insegnante **Eugenia Giannoni** – e sono un programma completo di pratiche yoga concepito come supporto per la meditazione. Sono facili da apprendere e praticabili anche da chi non ha specifiche conoscenze di yoga. I cinque tibetani possono essere eseguiti autonomamente come pratica quotidiana, richiedono un impegno di tempo minimo, circa 20 minuti, e lavorano su tutte le parti del corpo riattivando i centri energetici. Queste semplici sequenze curano e rivitalizzano tutti i sistemi di regolazione: circolatorio, respiratorio e nervoso, calmano le emozioni e offrono benefici contro dolori e rigidità delle articolazioni”.

Per informazioni e iscrizioni scrivere una mail a [makrobios@gmail.com](mailto:makrobios@gmail.com) o chiamare il numero telefonico 329 16 89 323 **entro giovedì 11 febbraio**.

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

