

L'equinozio d'autunno invita a risvegliare le proprie energie

Pubblicato: Martedì 1 Settembre 2020



Con settembre tornano le **opportunità di prova gratuita** di discipline e arti per la salute organizzate dal Centro Ga?lle-Lab di Castiglione Olona. Quest'anno oltre al centro nel borgo di Castiglione, saranno effettuate prove gratuite anche a Varese, al Centro Holismos in via Cairoli 5.

“L'Equinozio d'autunno si avvicina, con il suo richiamo a tornare all'essenziale – spiegano gli organizzatori – E come ogni settembre abbiamo deciso di celebrare questo momento invitando a provare le nostre **proposte energetiche**. Chi, in questo periodo, ha maturato la consapevole intenzione di lavorare sui propri blocchi, sul proprio respiro, sul proprio centro, per ritrovare armonia in se stesso, con la natura, e con gli altri, per alimentare il proprio flusso vitale, con questi incontri gratuiti può valutare quale sia il percorso più indicato”.

Per quanto riguarda la questione Covid, gli incontri si svolgeranno **nel rispetto di tutte le misure sanitarie**: “Nulla è come prima, ma siamo pronti a ricominciare nel rispetto del distanziamento e delle cautele richieste”.

Le settimana di prove gratuite si svolgeranno:

– **A Varese**, al Centro Holismos in via Cairoli 5, nel quartiere Biumo Inferiore. E' un centro attivo dal 2016 in cui si studia e si ricerca in ambito Yoga e altre arti per la salute.

Qi Gong e Tai Chi della Scuola Itcca Italia – Giovedì 17 e 24 settembre dalle 10 alle 11.30.

– **A Castiglione Olona** a Ga?lle-Lab, in via Broggi 5. Un luogo antico, silenzioso, dal 2016 dedicato alla pratica e all'insegnamento di Qi Gong, Tai Chi della scuola Itcca Italia, Risveglio energetico, Reiki e meditazione.

Risveglio Energetico – Mercoledì 16 settembre dalle 15.30 alle 16.30

Qi Gong e Tai Chi – Mercoledì 16 settembre dalle 17.30 alle 19 – Giovedì 17 settembre dalle 17.30 alle 18.30 oppure dalle 20.30 alle 21.30 – Venerdì 18 settembre dalle 15.30 alle 16.30 – Sabato 19 settembre dalle 10 alle 11.30.

Meditazione in preparazione dell'Equinozio d'Autunno – Sabato 19 settembre dalle 16.30 alle 18

Scambi Reiki (a distanza di 1 mt) – Domenica 20 settembre dalle 16.30 alle 18.

Sia a Varese che a Castiglione Olona, è necessaria la prenotazione. **Contatti:** Irene Binaghi, 366 410 48 68 anche whatsapp oppure via mail a binaghi.irene@gmail.com

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it