

C I T
E X T
P O À



è lieto di invitarLa

Sabato 31 Ottobre 2015 h.14-18
c/o Sede Ufficiale in Via Teglio 11
a

GIORNATA di CULTURA SHAOLIN SEMINARIO

TONG-ZI-GONG & NUTRIZIONE

*Energia e flessibilità
per corpo e mente*

PROGRAMMA

TEORIA

Quanto lo stile alimentare influisce sulla flessibilità?

Il "Blueprint" mentale della flessibilità

Diventi ciò che mangi

Rapporto tra il cibo e l'energia interna (Qi)

Cibi acidificanti e alcalinizzanti

Cibi Yang e rigidità strutturale

Funzioni del cibo

PRATICA

少林童子功一套路 Shàolín Tóng-zǐ-gōng Yī-Tào-lù :

Sequenza dello Yoga dei Monaci Shàolín

per miglioramento posturale, coordinazione motoria,

potenziamento della struttura muscolo-scheletrica

e allineamento della colonna vertebrale.

DOCENTE

Shifu 釋恒禪 Shì-Héng-Chán

discepolo 35° Generazione Shaolin

Educatore Sociale in Arti Marziali/Discipline Orientali

IICQ-UNI- EN-ISO 9001 , Supervisore Olistico S.I.A.F

Autore 1°Enciclopedia Shaolin in lingua italiana

dagli originali Testi cinesi del Tempio Shaolin

INGRESSO APERTO A TUTTI

con contributo di partecipazione

(ricavato devoluto in beneficenza per Orfanotrofio Shaolin)

INFO E PRENOTAZIONI

info@shaolintemple.it - 392-7709323 - 0362-1790262

南无阿弥陀佛

MILANO
INCONTRA
SHAOLIN
米蘭少林 VI EDIZIONE

