



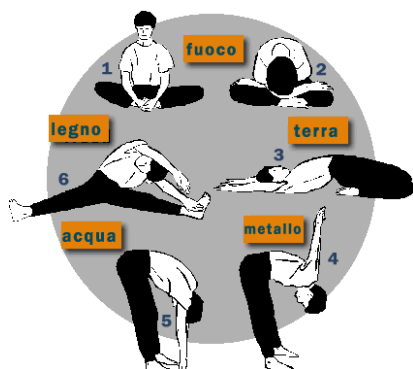
**DISCIPLINE BIONATURALI  
ORIENTALI ED OCCIDENTALI**

Piazza Alfano 1°, 7 - 84125 Salerno  
C.F. 04421620651 - info@centronatura.it

# Corso di Do-In e Shiatsu amatoriale



Antica pratica di autotrattamento orientale per migliorare la salute,  
aumentare l'energia,  
dominare le emozioni e rasserenare la mente.



*DO-IN è una combinazione di:*

- Conoscenza dei Percorsi di scorrimento dell'Energia.
- Esercizi di respirazione con visualizzazione del movimento energetico.
- Automassaggio/stretching per lo scorrimento armonico dell'Energia
- Esercizi da soli e a coppie di mobilità articolare, stiramenti e allungamenti muscolari.



## IL DO-IN E' PER TUTTI

Praticare il Do-In è un buon modo di lavorare sulla propria salute, seguire gli esercizi permetterà di conoscere meglio la nostra energia interiore e riportarla in equilibrio. E' un valido strumento anche per chi pratica shiatsu. Parallelamente verranno proposte esperienze di **shiatsu amatoriale**.

*Il corso è condotto da Marina Pirandello, operatrice shiatsu ed istruttrice dell'Accademia Italiana Shiatsu-Do, si tiene tutti i martedì dalle 18,15 alle 19,45.*