



**CALEIDO  
BUSINESS CENTER**

## **Tibetan Relaxation**

Seminario Esperienziale di Yoga ed automassaggio

Con **ANDREA FORNELLI**

Stress? Tensione muscolare? Insonnia? Affaticamento psico-fisico? Difficoltà di digestione? Tutte parole molto attuali al giorno d'oggi...

Dalla millenaria cultura tibetana e dall'esperienza di molti praticanti verranno presentati in questo "per-corso" diversi mezzi abili per tornare in uno stato di benessere fisico e mentale.

Attraverso la spiegazione e la pratica, esercizio per esercizio, si cercherà di fissare l'esperienza nella memoria, potendo così autonomamente attingere, nel momento del bisogno, all'esercizio più consono al ritorno del benessere.

Automassaggio, respirazioni, asana, yoga e meditazione sono gli argomenti trattati nel corso di "Tibetan Relaxation" per la durata di un week end, il tempo minimo necessario per poter entrare nel ritmo giusto o decelerare quello attuale. Entrando in profondo contatto con il proprio IO e calmando la tempesta dei pensieri si tornerà ad essere calmi e limpidi come uno specchio d'acqua puro, riscoprendo Gioia, Pace interiore e Compassione. Sperimentando una nuova visione si svilupperà benessere interiore e lo si porterà poi in ogni campo della vita.

Attraverso il rilassamento sviluppiamo un modo di essere completamente nuovo.

**Sabato 9 e domenica 10 aprile 2011**

Presso il centro convegni Caleido Business Center di Tarantasca

Orario giornaliero: 10,00-12,30 a.m.- 14,30-18,00 p.m.

Prezzo del corso **€ 180,00**

**Per prenotazioni effettuate entro lunedì 28-03-2011 il prezzo sarà di € 150,00**

Info: Patty 338- 4325439 [mopsy@tiscali.it](mailto:mopsy@tiscali.it)

<http://www.caleidosrl.it>

---