



asd tiziana garello

Centro Discipline Bionaturali
associato C.R.E.N. - C.O.N.I.

propone

SEMINARIO TEORICO/PRATICO SU:
MIGLIORARE LA
CONDIZIONE DELLA SCHIENA

DOMENICA 23 MAGGIO 2010

dalle 9 alle 12.30 - dalle 14 alle 18

A TORINO



relatore:

M° *Davide Lombardi*

docente Naturopata Oki do

DURANTE L'INCONTRO VERRANNO PROPOSTI:

trattamenti di Meiso Shiatsu per migliorare la condizione della schiena
esercizi correttivi per armonizzare la postura
respirazioni per il rafforzamento della propria condizione
meditazioni per rilassare lo stress mentale
rimedi naturali per un benessere generale

PER INFORMAZIONI

A.s.d. Tiziana Garello - Via Maddalene 46, Torino
Tel. 3311376567 - asdtgarello@yahoo.it



asd tiziana garello

Centro Discipline Bionaturali

DOMENICA 23 MAGGIO 2010

PER MIGLIORARE LA CONDIZIONE DELLA SCHIENA

Palestra GREEN LINE

Piazza G. delle Bande Nere –Torino

Conduttore **DAVIDE LOMBARDI**

Vice Presidente della LIBERA UNIVERSITA' OKI DO

Presidente dell'ASD ARMONIA del CUORE di Casale M.to

Programma del seminario

<i>H 9.30</i>	<i>Applicazione taping a chi ha problemi alla schiena;</i>
<i>H 9.30 - 10.30</i>	<i>Allenamenti per migliorare la propria condizione (gravità, postura, respiro);</i>
<i>H 10,45 - 12.30</i>	<i>Scambio di trattamento di meiso shiatsu;</i>
<i>H 14.00 - 14.30</i>	<i>Allenamenti per migliorare la propria condizione (gravità, postura, respiro);</i>
<i>14.30 - 15.45</i>	<i>Esercizi correttivi;</i>
<i>16.00 - 17.30</i>	<i>Scambio di trattamento di meiso shiatsu;</i>
<i>17.30 - 18.00</i>	<i>Meditazione;</i>

Portarsi una tuta e dei calzini antiscivolo possibilmente.