



## **CURS DE METODE TRADIȚIONALE DE OPTIMIZARE A VIEȚII**

**12 aprilie - 31 mai 2011**

Astăzi, tot mai multe ființe umane suferă din cauza stresului, a lipsei de timp și a unor preocupări defectuoase, orientate spre uzarea propriei ființe, mai curând decât spre susținerea și revigorarea acesteia. Ca o reacție la aceste neajunsuri, tot mai mulți oameni se orientează către bune practici de viață lungă și armonioasă, cele mai multe de emanație orientală, care ne permit să regăsim sănătatea, vigoarea și bunăstarea ființei noastre, sub toate aspectele sale.

Acest curs se constituie ca o chintesență a unor practici tradiționale, menite să asigure (dacă sunt practicate cu consecvență) preservarea sau redobândirea stării de sănătate și plenitudine a ființei umane. Cursul include prezentarea unor forme de Tai Chi, Qi Gong, respirație și posturi corporale, presopunctură, noțiuni de terapie energetică. Toate aceste cunoștințe sunt articulate coerent, pentru a oferi un sistem teoretic și practic bine încheșat, apt să susțină ființa umană în efortul său de auto-desăvârșire.

### **STRUCTURA MODULULUI**

1. Tai Chi - forma celor 5 elemente
2. Exerciții de Qi Gong
3. Exerciții de respirație
4. Terapii energetice - presopunctură, tehnica de palming, lucrul cu energiile personale pentru vindecare personală



**Program curs:**

**12 aprilie - 31 mai 2011**

**în fiecare marți**

**orele 18 - 21**

**(total 21 de ore)**

**Detalii și înscrieri:**

**telefon 0742024121**

**e-mail [info@hygeea.com](mailto:info@hygeea.com)**

**Locatie:**

**CENTRUL MEDICAL HYGEEA**

**Str. Hatman Șendrea, nr. 2, Baza 1, et. 1**

**<http://www.hygeea.com/contact.html>**

**Locurile sunt limitate! Vă rugăm să confirmați  
participarea până cel târziu sâmbătă, 9 aprilie 2011.**