



Atelier personale di Aikishintaiso

L'aikishintaiso è una pratica corporea che permette di lavorare in profondità su se stessi. Attraverso un ventaglio amplissimo di esercizi posturali, di marcia, di respirazione e di meditazione, l'aikishintaiso agisce gradualmente riequilibrando le tensioni muscolari contraddittorie, armonizzando la risposta fisiologica dell'organismo e intervenendo sulle limitazioni articolari di origine psicosomatica. L'aikishintaiso può essere sperimentato da chiunque indipendentemente dalla propria preparazione fisica.

L'atelier personale di aikishintaiso consiste nella pratica quotidiana per trenta minuti dell'aikishintaiso seguendo un programma individuale che viene rinnovato dopo ogni incontro sulla base di una rilevazione della postura personale. È una proposta complementare al corso collettivo settimanale. Per gli incontri serve un dogi da arti marziali.

Calendario degli incontri

serata di presentazione aperta a tutti e gratuita 12 ottobre 2018

Atelier nei seguenti mercoledì, dalle 20 alle 22:

24 ottobre / 21 novembre / 19 dicembre / 20 marzo / 17 aprile / 15 maggio

Luogo: via Bordone 31, Padova. Costo 160 euro

È richiesta l'iscrizione annuale alla AACTG (60 euro)

Iscrizione: formakst@gmail.com

Per informazioni: www.formazione-ast.com

Telefono: 331 3263098

L'insegnante Marco Favretti, pratica aikido e aikishintaiso dal 1991 nella scuola Kobayashi Ryu Aikido, diretta dal M°André Cognard Hanshi. È responsabile della Formazione Iniziale di Aikishintaiso in Italia.

