



nejang

YOGA DOLCE DI AUTOGUARIGIONE

BENESSERE TIBETANO IN SABINA

18-19 maggio 2019

con Erica e Fabio
insegnanti autorizzati dalla
Sorig Khang International

Ne Jang è il movimento terapeutico di Sowa Rigpa (medicina tradizionale tibetana e himalayana).

Viene utilizzato dai medici per mantenersi in salute e prescritto ai pazienti insieme alle altre terapie.

Yoga dolce significa che i suoi movimenti non sono estremi e sono adatti a tutti, Indipendentemente dalle condizioni fisiche e dall'età .

Il suo obiettivo primario è quello di prevenire e pacificare gli squilibri di corpo, energia e mente come per esempio stati ansiosi, insonnia, stress, mancanza di energia, problemi digestivi e del metabolismo ecc.

Storicamente veniva insegnato anche ai nomadi e agli yogi che non potevano vedere il medico per lungo tempo e, per questo, i suoi 24 esercizi sono facili da ricordare e da eseguire.

Per chi è interessato allo yoga tibetano è un'ottima introduzione alle pratiche più avanzate

programma del corso

- **studio della respirazione e preliminari**
- **24 movimenti del Ne Jang**
- **accenni ai fondamenti teorici di Sowa Rigpa per una maggior comprensione degli effetti dei singoli esercizi**



dalle ore 10 alle 17,30

Pausa: pranzo condiviso

Prenotazioni e info:

Erica 3284956895

Fabio 3271607649

ericatai.ji@gmail.com