

L'ACCADEMIA INTERNAZIONALE
PER LA MEDICINA TRADIZIONALE TIBETANA
presenta

Seminario di YOGA TIBETANO NEJANG

Lo yoga dolce di guarigione della Medicina Tradizionale Tibetana per trovare il benessere di corpo, mente ed energia.

Dalla Medicina Tradizionale Tibetana deriva l'insegnamento di questa disciplina che agisce sulla salute e sulla mente contemporaneamente.

Sono una serie di esercizi fisici con la relativa respirazione che permettono di sbloccare i canali energetici dei vari organi e parti del corpo.

Sono molto importanti e se praticati con frequenza permettono un'ottima azione preventiva anti-aging.

Lo Yoga Nejang è uno stile di yoga molto semplice, dolce e terapeutico, adatto alle persone non in salute che avrebbero difficoltà a praticare lo yoga classico che consta, talvolta, di esercizi complessi che richiedono anche una intensa attività fisica. Per questo motivo è chiamato anche "*Yoga della Guarigione*".

Sono 24 movimenti semplici che riequilibrano tutto il corpo o una frazione di esso a seconda delle necessità. Lo si pratica per prevenzione e per cura dei disagi più comuni e per quelli cronici.



INTERNATIONAL ACADEMY
for TRADITIONAL TIBETAN MEDICINE

www.iattm.net

27 - 29 gennaio
2012

presso:
Istituto
Lama Tzong Khapa
Pomaia
Santa Luce, Pisa

Quota di partecipazione
euro 90,00
+ iscrizione associazione

INFORMAZIONI
E ISCRIZIONI:
Gabriella Centonze
346 5163300
italia@iattm.net

www.medicinatibetana.it
www.iattm.net

L'insegnante è **Beatrice Ciardi**
diplomata presso l'International
Academy for Traditional Tibetan
Medicine in Medicina Tradizionale
Tibetana. Allieva diretta del Dr. Nida
Chenagtsang che detiene il lignaggio
originale del fondatore della M.T.T.
Dr Yuthok Yonten Gonpo.

