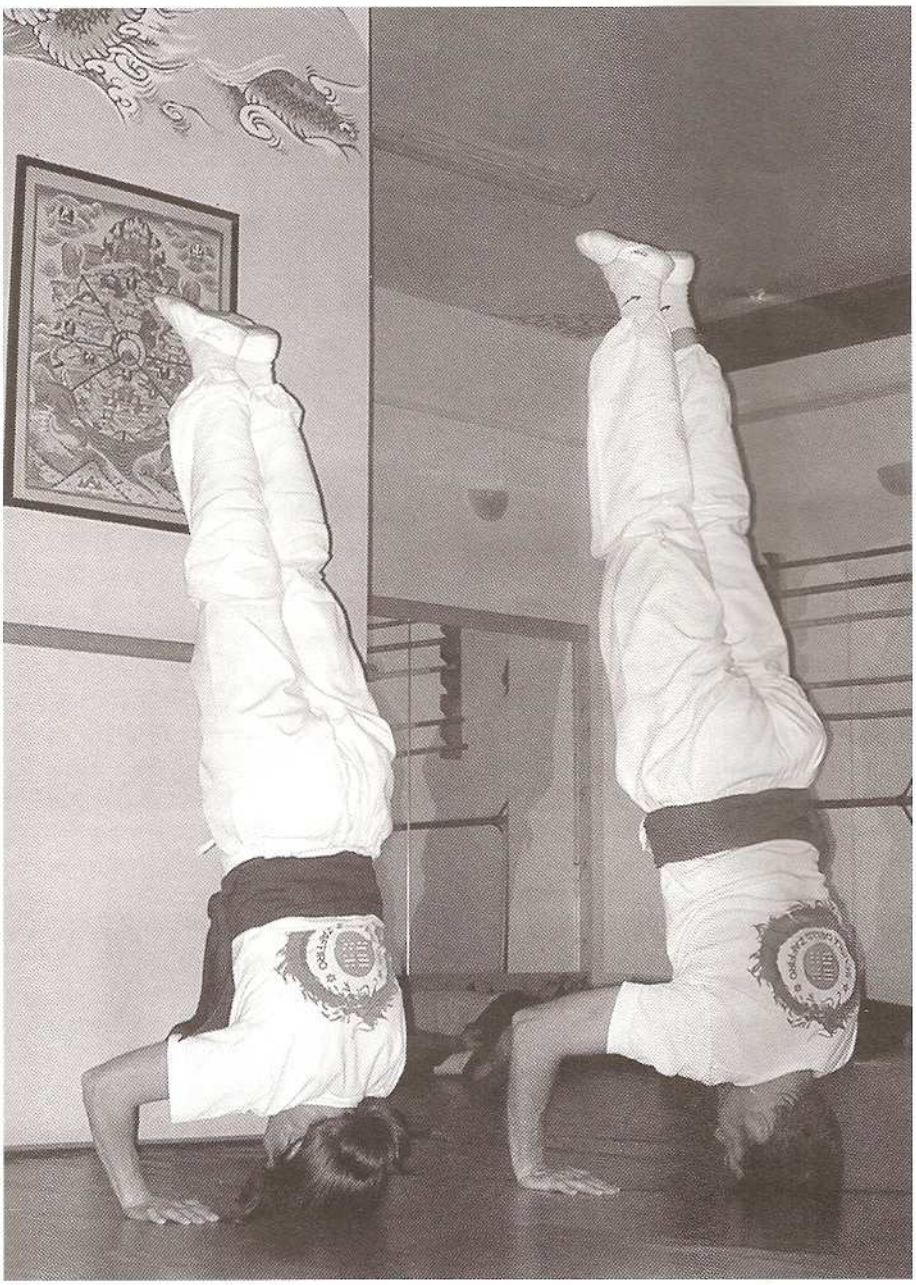
Il Kung Fu e l'equilibrio mentale

Al Centro Studi Orientali di Trento nuove proposte di attività



Aria di novità presso il Centro Studi Orientali di Trento: conclusa la pausa estiva, si riaprono i battenti con alcune nuove proposte, che vanno ad aggiungersi ai corsi già collaudati.
I primi a rivestire la divisa sono come sempre gli allievi del Kung Fu Scuola dello Zaffiro, che per il Centro rappresenta da sempre l'attività primaria.
Si tratta di uno stile completo che unisce un'autodifesa efficace ad un lavoro più profondo sull'autocontrollo e sul progresso individuale. In un'epoca frenetica come quella in cui viviamo, il benessere fisico non può prescindere da quello psichico, poiché è evidente che non bastano un'alimentazione corretta, un po' di movimento e uno stile di vita disciplinato per conservare un buon stato di salute fisica e soprattutto mentale.
E' necessario invece un intenso lavoro interiore, che si può svolgere solo lontani dal frastuono della competizione e dell'ambizione personale.
Nella stessa direzione è orientato il corso di Yoga e Do-In, indirizzato a chi, per età o per indole, predilige un lavoro meno dinamico, ma non per questo meno efficace.
Improntati sul movimento e sulla coordinazione sono invece i corsi per bambini e ragazzi, con un occhio di riguardo alla disciplina, all'interazione di gruppo e – perché no – al divertimento.
Per quanto riguarda le novità di quest'anno, la prima proposta sono gli incontri di ginnastica dolce per "mamme e cuccioli", progettati per consentire alle neomamme di svolgere un'attività fisica senza il problema di lasciare i piccoli: guidate da un'ostetrica e un'insegnante di yoga, in un ambiente confortevole e accogliente, le mamme potranno ritrovare un buon tono muscolare attraverso esercizi semplici e poco faticosi da eseguire in forma di gioco con i loro piccoli, trovando così anche un'occasione di svago, socializzazione e confronto con altre "colleghe".
Un operatore shiatsu, inoltre, potrà fornire qualche consiglio per migliorare la qualità del rapporto fisico con il bambino.
Sempre di shiatsu tratta la seconda novità di quest'anno: a seguito delle frequenti richieste sono infatti stati attivati i corsi di avviamento allo shiatsu, che sisvolgeranno durante i week-end.
Come sempre presso il Centro, che si trova in Viale Verona 110, è possibile ricevere trattamenti shiatsu su prenotazione.
Per informazioni e iscrizioni: 0461 511346, 348 9283644