

Corso basato sul metodo “Il tocco del drago“

Il corso è basato sulle seguenti tecniche corporee:

- tecniche di respirazione
- ginnastica dolce e posturale
- qi gong
- elementi di tai chi chuan
- stretching individuale
- stretching a coppie
- automassaggio
- elementi di massaggio con lavoro a coppie
- riscoperta e guida al contatto
- meditazione individuale
- meditazione guidata

Il metodo denominato “ Il tocco del drago “ nasce dall'esperienza pluriennale del suo ideatore che, in seguito allo studio per anni di antiche e tradizionali arti marziali nonché dopo l'apprendimento di tecniche corporee e di trattamenti orientali, vuole portare l'allievo a lavorare sullo stress a cui siamo sottoposti tutti i giorni, ricercando in questi esercizi il modo migliore di rilassarsi, migliorare l'equilibrio psico fisico e tornare ad apprezzare il contatto con il prossimo.

L'insegnante avrà cura di prendere in considerazione e venire incontro a tutte le esigenze e le richieste degli allievi che potranno rendere il percorso sempre più piacevole e rilassante.

Quest'ultima caratteristica è senza dubbio un punto di forza del metodo che evidenzia non solo la competenza dell'insegnante, nel rendere il percorso personalizzato, ma che porterà l'allievo ad essere partecipante e non solo un mero esecutore di esercizi.