

APRIRE GLI OCCHI, SCHIARIRE LA MENTE

Docente

Paolo Capozucca

Materia di riferimento

Salute e Benessere

Durata delle lezioni e periodo di svolgimento

Secondo quadrimestre **il lunedì** per un totale di 12 lezioni

Indicazioni sul Corso

Il corso è costituito da una serie di esercizi per la visione e per gli occhi provenienti da varie discipline, metodo Bates, Qi Gong e meditazione.

Durante il corso ci si dedicherà al rilassamento ed all'esercizio degli occhi nonché al rilassamento emotivo e mentale strettamente collegato ad una visione più rilassata e consapevole.

Tutti gli esercizi appresi potranno essere utilizzati nella vita di tutti i giorni, in modo da poter dare sostegno e sollievo a nostri occhi, nelle molte fatiche quotidiane.

Informazioni organizzative sul corso

Abbigliamento comodo, un quaderno ed una penna

Referenze del Docente

Certificazione insegnamento Tai Chi chuan stile Chen e Yang presso l'Associazione Culturale Buona Vita".

Certificazione CSEN settore Ginnastica Generale. Insegnamento presso centri sportivi municipali A.s.d. Gruppo Roma12 e Live Centre e presso il Centro Anziani di Ostia Antica "Lo Scariolante"