

**Iscrizione a Sonia Meneghini**  
**079 / 360 83 56**  
[meneghini.bera@bluewin.ch](mailto:meneghini.bera@bluewin.ch)

Einnmal im Monat, an einem Samstagnachmittag von **14.00 bis 17.00** treffen wir uns um Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe an uns selbst anzuwenden. Um an diesen Treffen teilzunehmen braucht es keine Jin Shin Jyutsu Kenntnisse. Nach einer Einführung und Erklärung der Anwendungen, führe und kontrolliere ich das richtige Auflegen der Hände, damit sich der Körper optimal entspannen und harmonisieren kann. Die Erklärungen sind nur auf italienisch. Die Ström-Treffen werden bei Teilnahme von mindestens 5 Personen. Im Falle einer Absage werden die angemeldeten Personen früh genug informiert.

**Per l'anno 2023 sono previste  
seguinte date:**

**13 gennaio / 18 febbraio / 11 marzo**

**22 aprile / 13 maggio / 10 giugno**

**16 settembre / 14 ottobre**

**11 novembre / 3 dicembre**

Vi prego di confermare la partecipazione entro giovedì sera: prezzo Fr. 40.00

**Dove si trova il Portale Muralto:**

**Via Professor Mariani 1 A 6602 Muralto**

**In auto: arrivando da Bellinzona:**

direzione Locarno, sulla semi autostrada uscire all'uscita Minusio/Muralto (non prendere la galleria per Locarno), continuare sulla strada principale, Via S. Gottardo fino a Muralto. Dove la strada fa la curva a sinistra per andare alla Stazione imboccare la strada diritta, Via Sempione, e subito dopo la prima casa prendere la salita Via Professor Mariani.

**Parcheggio:** Seguendo la salita si trovano pochi parcheggi a pagamento o zona blu.

## **Jin Shin Jyutsu im Portale a Muralto**

**Für das Jahr 2023 sind folgende  
Daten festgelegt:**

**13. Januar / 18. Februar / 11. März / 22. April**

**13. Mai / 10. Juni / 16. September**

**14. Oktober / 11. November / 3. Dezember**

Bitte um Voranmeldung bis Donnerstagabend  
Kosten Fr. 40.00

Una volta al mese, sabato pomeriggio dalle **14.00 alle 17.00** ci incontriamo per applicare Jin Shin Jyutsu su noi stessi. Non è necessario di avere conoscenze dell'arte di Jin Shin Jyutsu. Dopo una spiegazione delle sequenze, conduco e verifico le applicazioni, così il corpo riesce equilibrarsi in modo ottimale. Le spiegazioni sono in italiano. Gli incontri hanno luogo con una partecipazione di almeno 5 persone. Le persone iscritte vengono avvisate, in caso di annullamento.

Ulteriori info su l'arte di Jin Shin Jyutsu [www.jsj-ticino.ch](http://www.jsj-ticino.ch)

