



Monte Valle di Muggio nel giardino sotto gli alberi

Scambio sui lettini sabato 22 giugno dalle 9.30 alle 12.00

Le applicazioni durano circa 40 minuti per ogni persona in gruppi da due o tre persone, a dipendenza quante partecipanti sono. Non è necessario di avere conoscenze dell'arte di Jin Shin Jyutsu. Le sequenze vengono spiegate prima delle applicazioni. Sdraiato comodamente, con la mente abbandonata, in questo modo il corpo può rilasciare tutte le tensioni, la respirazione si tranquillizza, e la mente e lo spirito riescono equilibrarsi in modo ottimale.