

# Massaggi e non solo

3 dicembre 2024

**MASSAGGI  
& TRATTAMENTI PER  
L'EVOLUZIONE PERSONALE**



**foresta DOJO**

# auto-Trattamenti

## Spazio

Un luogo tranquillo, confortevole dove poter praticare yoga, reiki, meditazione o comunque un qualsiasi trattamento per la propria serenità e benessere.

## Tempo

Trovare tempo per se stessi, un momento da dedicare esclusivamente a se stessi.

# auto-Shiatsu



## **Mani**

Strumento principale per esercitare preziosi e manipolazioni su punti e meridiani energetici.

## **Viso e Testa**

Iniziamo dall'alto, sede della maggior parte degli organi di senso del nostro corpo.

## **Braccia**

Lavoriamo sui meridiani del Fuoco.

# auto-Reiki



## Mani e Centratura

Portare l'attenzione alle proprie mani per tornare a sentire l'energia.

## 7 Chakra

Partendo dall'alto, facciamo il pieno di energia passo dopo passo.

## Accarezzamento dell'Aura

Partendo dall'alto, facciamo scivolare le mani creando una grande carezza.

Per-corsi | Attività ricreative

PER ADULTI

# MASSAGGI & TRATTAMENTI PER L'EVOLUZIONE PERSONALE

Incontri per capire e sperimentare alcune discipline olistiche.  
Si consiglia un abbigliamento comodo.

Insegnante: **Roberto Ròn Capello**

Dalle 20:15 alle 21:45

Da martedì 5 novembre 2024 - 4 incontri

**05** NOV "Discipline Olistiche"      **19** NOV "Energia della Vita"  
**12** NOV "Massaggi e non solo"      **26** NOV "Meditazione"

Partecipazione gratuita | Minimo 2 partecipanti

Per info e iscrizioni: [rrcapello@gmail.com](mailto:rrcapello@gmail.com) | Cell: 348 30 44 844 (Whatsapp e Telegram)  
Iscrizioni entro martedì 29 ottobre 2024



Sala corsi  
di Palazzo Minerva  
Piazza Aldo Moro 1

freedom



foresta DOJO