



Ginnastiche Energetiche Dolci

L'AikiTaiso è la "ginnastica" dell'Aikido sviluppata per *allenare e armonizzare corpo, mente e spirito.*

I movimenti semplici, le posture naturali, le camminate e le meditazioni dinamiche dell'AikiTaiso sono strumenti accessibili a tutti, particolarmente efficaci per:

**sciogliere blocchi e contratture - migliorare la postura - drenare le tossine
sviluppare forza, armonia e vitalità - ritrovare equilibrio e benessere psicofisico.**

da febbraio 2010

**OGNI MARTEDI'
dalle ore 10 alle ore 11**

lezione di prova gratuita

presso:



info e iscrizioni: **348.355.65.35**

Domenico Mansi:

2° dan Aikido - Istruttore Federale FESIK e D.A.
Consulente in Discipline Bionaturali

合氣道身読

