

A Perugia una rassegna sul benessere orientale

notizia pubblicata **19 Novembre 2008** alle ore **11:55** nella categoria **Eventi**



Dal 21 al 23 novembre a Perugia, nella Rocca Paolina, si svolgerà la 2° edizione di “Sogni d'Oriente, Meditazione, Benessere e...” rassegna dedicata alla millenaria cultura orientale del benessere. Per l'occasione saranno allestite aree tematiche che trasformeranno l'antica rocca in un esclusivo centro benessere. L'evento, a ingresso libero, offre al pubblico la possibilità di provare i tanti massaggi orientali: il tui na, lo shiatzu, l'ayurvedico, il massaggio thai, lo hot stone massage, l'on zon su, il californiano, il cranio-sacrale ed il baby massage. Un'area è interamente dedicata alla conoscenza e all'allenamento della propria energia vitale con il ci kung, la meditazione chan o zen, il tai chi ed il reiki. Inoltre è possibile imparare a dialogare con il proprio corpo grazie allo yoga, alla danza del ventre ed alla antica danza indiana. Altre aree sono allestite per la pratica della riflessologia plantare, della pranoterapia, di trattamenti con prodotti naturali; si potranno anche scoprire gli effetti terapeutici degli oli essenziali, dei fiori di Bach, delle erbe per la salute e di vari prodotti naturali, e approfondire la conoscenza dell' alimentazione naturale e quella macrobiotica, dell'agopuntura, del feng shui, della programmazione neurolinguistica e della cerimonia cinese del tè ed altre arti orientali.