

L'INVISIBILE DANZA

Il Qigong e le Arti Marziali interne per il benessere fisico e mentale

Fausto Nicolli, Edizioni **L'Età dell'acquario** € 21,00



Dolori alla schiena, stress, insonnia, problemi intestinali, stanchezza... quanti disturbi rovinano le nostre giornate! La medicina ufficiale spesso cura i sintomi senza rimuovere la causa profonda che è da ricercare nel fatto che il nostro corpo, costretto in un mondo artificiale e ipertecnologico, ha perduto il contatto con la natura, non vive e non respira più in armonia con la terra.

Da questa consapevolezza nasce la proposta terapeutica del Dr. Fausto Nicolli, che presenta vie nuove, naturali e non invasive, per recuperare un buon stato di salute sia fisico che psicologico ed emozionale. In particolare l'autore ci invita a compiere come in un' "invisibile danza" una serie di movimenti lenti alternati a posizioni statiche finalizzate a liberare le energie del nostro corpo e riconquistare positività e tonicità. Gli esercizi illustrati in questo libro si basano sull'energia vitale del Qi e mettono in pratica i metodi millenari della Medicina Tradizionale Cinese, propiziando il deflusso

delle energie negative dal nostro corpo e l'afflusso di quelle positive. L'Invisibile Danza è al tempo stesso un efficace manuale operativo per i terapeuti professionali e un vademecum per chiunque voglia raggiungere un completo benessere psicofisico migliorando la qualità della propria vita quotidiana. I proventi dei libri sono in parte indirizzati a progetti in aiuto ai profughi tibetani in esilio in India. www.invisibiledanza.it

Metatraining
Perché il meglio più bello
della vita è quello dentro di noi

PERCHÉ A SPESSE MESSAGGI?
Una domanda che si pone spesso è: perché a volte ci sentiamo così stanchi, così esauriti, così...? La risposta è: perché il nostro corpo e la nostra mente sono in comunicazione con il mondo che ci circonda. E quando questa comunicazione è disturbata, noi stessi ne siamo disturbati.

INVISIBILE DANZA
Il Qigong e le Arti Marziali interne per il benessere fisico e mentale. Fausto Nicolli, Edizioni L'Età dell'Acquario.