

# **Iscrizioni aperte ad “Oltre”, un ritiro per ritrovare il proprio benessere**

MESAGNE – Un ritiro di benessere e consapevolezza per ritrovare la giusta armonia, sfruttando efficaci arti marziali che affondano le loro radici nella medicina cinese.

È “Oltre...”, l’iniziativa in programma dal 15 al 18 novembre prossimi presso l’Agriturismo Tenuta Mazzetta, alle porte di Mesagne. Una quattro giorni densa di attività interessanti, organizzata dalla Scuola Body Energy System guidata dallo shifu Stefano Stefanelli.

Il programma prevede un approccio particolare a discipline come Qi Gong e Tai Ji, dando ampio spazio alla Meditazione. Ma ci saranno anche momenti in cui i partecipanti avranno la possibilità di scoprire i tanti benefici dei Nei Qi Gong, della Bes Escrima, della Respirazione Emozionale e della Difesa Personale.

Ai vari seminari esperienziali potranno partecipare sia gli esperti del settore sia chi non ha mai praticato questi metodi utili per allontanare l’ansia e vincere lo stress quotidiano. È noto, infatti, che l’esercizio di tali discipline energetiche cinesi aiuta a migliorare la qualità della propria esistenza, incrementando, inoltre, la consapevolezza di sé.

Ci saranno, oltre tutto, spazi per ricevere trattamenti energetici tenuti da terapeuti e istruttori qualificati, tra cui Lenia Gadaleta, che guideranno i partecipanti nel loro percorso per andare “Oltre”, e si metteranno a disposizione anche per lezioni individuali di approfondimento.

È possibile iscriversi entro l’8 novembre. Per maggiori informazioni, contattare i seguenti recapiti:

tel. 329 2265033

Mail: [info@bodyenergysystem.it](mailto:info@bodyenergysystem.it)

[www.bodyenergysystem.it](http://www.bodyenergysystem.it)