



# CEntro OListico Tunatao

Yoga Qigong Tuina Wushu Meditazione Taijiquan

*Il Centro Olistico Tunatao, è nato da un'esperienza di oltre tre decenni e propone la possibilità di curare e prevenire un'ampio spettro di disturbi sia di natura traumatica che di natura posturale ed emotiva, oltre che di costruire un efficace percorso di crescita personale.*

*Tramite le **Discipline Bio Naturali (DBN)** tradizionali orientali e tecniche occidentali, accomunate dal metodo Tunatao, bambini, ragazzi, adulti ed anziani possono recuperare un'ottima qualità della vita, con grande miglioramento della salute, nella vita quotidiana, nello studio, nell'ambito sportivo, recupero delle capacità fisiche, mentali e dell'equilibrio, aumento della concentrazione e della stima di sé e per i più piccoli crescita equilibrata.*

*Presso il Centro Olistico Tunatao potete trovare metodi esclusivi, incontri individuali e gruppi in collaborazione con l'Accademia delle Arti della Via Interiore, come:*

**Backpain yoga:** ottimo e accurato lavoro di ripristino e recupero della forza e della struttura della colonna vertebrale, per prevenire e curare molti tipi di disturbi e malesseri della schiena, del dorso e del collo. Indicato per chi fa vita sedentaria e per chi vuole imparare a proteggere la propria schiena.

**Healingyoga:** Un lavoro più ampio in ogni articolazione e muscolo, in ogni ambito del proprio mondo interiore. Si viene guidati e educati a esprimere le proprie capacità fisiche, emotive e mentali. Adatto a chi cerca un metodo per recuperare consapevolmente grande vitalità e serenità interiore nella vita quotidiana, nello studio, nel lavoro e nello sport.

**Yogong:** sapiente mix tra esercizi tunatao yoga e qigong Changsheng Bulao. Dedicato a chi si vuole immergere profondamente nel coltivare la salute e affrontare un profondo percorso di crescita personale.

**Qigong Chansheng Bulao:** un sistema di esercizi psicofisici, sviluppo del Daoyin Yang Sheng elemento base della medicina cinese. Gruppi di esercizi in cui si coordinano i vari gesti col respiro e con l'equilibrio. Adatto a tutti.

**Taijiquan:** L'arte marziale della danza dello Yin-Yang. È un grande sistema di autodifesa, metodo di coltivazione della salute, grande strumento di crescita interiore.

*Si esprime con un flusso di gesti consapevoli, coordinati con il respiro, la concentrazione e in costante e consapevole equilibrio. Di grandissimo aiuto, con il tuina, nella preparazione fisica per tutti gli sport, singoli e di squadra.*

**Tuina medico Tuina pediatrico Tuina benessere dbn:** pratica manipolatoria, che inizia a essere noto anche in Occidente col nome di massaggio tradizionale cinese. È un sistema di manipolazioni dolci che intervengono sul piano muscolare, articolare ed energetico. A seconda del livello di intervento si ottiene da un profondo stato di benessere con il tuina antistress ad un intervento su tutti i tipi di disturbi, articolari, muscolari, emotivi e funzionali. Il tuina pediatrico è dedicato ai più piccoli, aiutandoli a crescere in salute forti ed armonici curando i più semplici disturbi con estrema facilità e senza effetti secondari.

**Meditazione:** in ogni disciplina proposta si educa alla profonda interiorizzazione ottenendo sia nei movimenti, sia nelle posture statiche un profondo stato di percezione e focalizzazione interiore.

*Per questo ciascuna disciplina proposta fornisce una soluzione a tanti problemi di natura sia fisica, dando forza, agilità, coordinazione e potenza, sia emotiva, dando stabilità, fiducia e sicurezza in sé stessi.*

*Per informazioni, appuntamenti 347 2626607 - [alfredo.albiani@gmail.com](mailto:alfredo.albiani@gmail.com)*

CEOLT

Centro Olistico Tunatao

si trova presso il Centro Sportivo Il Fabbricone a Prato in Mozza sul Gorone 11

