

L'AUTUNNO NEL CORPO

Seminario teorico-esperienziale di Metodo RES®

RICHIESTA PUNTI ECP



Roma
24 ottobre
2026



dalle 16.00
alle 19.00



Durata:
3 ore



Metodo RES® –
Programma
formativo con
punti ecos



OBIETTIVI FORMATIVI

Approfondire la relazione tra stagione autunnale, respirazione, mobilità e percezione corporea, integrando principi della Medicina Tradizionale Cinese e strumenti del Metodo RES®.

CONTENUTI

- Elemento Metallo e meridiani di Polmone e Intestino Crasso
- Relazione tra respiro, postura e mobilità
- Stretching e mobilizzazione dei meridiani
- Ascolto e percezione corporea
- Applicazione di sequenze di lavoro stagionale in ambito individuale e di gruppo

METODOLOGIA

Introduzione teorica, dimostrazione pratica, esercitazioni corporee guidate e confronto finale.

Seminario teorico-esperienziale di Metodo RES®