



Tutti vorremmo sentirci giovani, sereni, in piena salute ed essere in grado di migliorare costantemente la qualità della vita, ma come?

Una soluzione è conoscere un antico programma Yoga:

I Cinque >>Tibetani<<® .

I Cinque >>Tibetani<<® sono antichi riti praticati dai monaci tibetani e rimasti segreti per migliaia d'anni. Hanno la loro origine nel tradizionale sistema Yoga, ma si sono sciolti dalla forma statica e trasformati in movimenti fluidi e dinamici.

E' un ciclo di cinque esercizi che, eseguito come una meditazione dinamica, coinvolge corpo ed anima.

Per la semplicità degli esercizi ed il modesto investimento di tempo che la loro pratica quotidiana richiede, i cinque esercizi tibetani riscuotono sempre un gran successo. Chiunque li può imparare senza alcuna difficoltà particolare e per questo motivo sono adatti sia ai giovani sia a persone più avanti con l'età. Molti sono gli allievi che hanno continuato a praticarli una volta finito il seminario, con evidenti benefici sul piano della salute e del benessere psico-fisico.

Basta dedicare circa 15 minuti ogni giorno per riattivare le energie vitali inutilizzate e restituire al corpo e allo spirito un gran senso di forza e sicurezza. Sono un'ottima pratica giornaliera per rinforzare il cuore, regolare la pressione sanguinea, stimolare l'attività di ciascun organo interno, rilassare la muscolatura dolente del collo e della schiena e equilibrare il peso corporeo.

Così è possibile migliorare la qualità della vita, rallentando il processo di invecchiamento, raggiungendo salute, vitalità e gioia di vivere.

A tutti i partecipanti sarà fornito un' attestato e del materiale illustrativo che li aiuterà a proseguire a casa la pratica. L'insegnante rimarrà comunque a disposizione per tutte le domande o i dubbi che possono sorgere in seguito.

- **Stefanie Lepiorz Borghini**, nata il 20.02.1950 a Stoccarda, vive da molti anni in Toscana. Si è avvicinata allo yoga negli anni '90. Nel 2003 ha preso l'abilitazione di trainer dei "Cinque >>Tibetani<<® presso la Scuola di M. Magyarosy a Monaco. Nel 2007 consegue il diploma di insegnante yoga presso i Centri internazionale Sivananda Yoga Vedanta (ISYVC). Nel 2008 si è perfezionata istruttrice di "yoga in acqua". [www. stefanie-lepiorz.info](http://www.stefanie-lepiorz.info),
Mail:stefanie.lepiorz@hotmail.it.