

**11 gennaio**

- 1 3 regolazioni e tecniche di quiete  
*per gestire mente - corpo e respiro*
- 2 Cielo anteriore e cielo posteriore  
*potenzialità prima e dopo la nascita*

**12 gennaio**

- 3 6 miscele 1° parte  
*raccogliere l'energia originaria*
- 4 passo del Cuore  
*passegiate per regolare il Cuore*

**15 febbraio**

- 5 suoni - milza/stomaco e polmone  
*tecniche acustiche vibrazionali*
- 6 tecniche armonizzazione del centro  
*passegiate per regolare il metabolismo*

**16 febbraio**

- 7 separazione delle acque  
*tecnica per concentrare il Dan Tian*
- 8 formula mani statica + dinamica  
*mantra per liberare la mente*

**14 marzo**

- 9 3 dan tian  
*regolare i centri di raccolta energia*
- 10 suoni - rene e fegato  
*tecniche acustiche vibrazionali*
- 11 passo spensierato  
*passeggiata per rimuovere i ristagni*

**18 aprile**

- 12 tartaruga che esce dall'acqua  
*regolare l'energia originaria*
- 13 drago che fluttua e salto della rana  
*esercizi completi per essere in forma*

**19 aprile**

- 14 suoni - cuore e san jiao  
*tecniche acustiche vibrazionali*
- 15 ba duan jin  
*pratiche da distesi*

**16 maggio**

- 16 6 miscele 2° parte  
*raccogliere l'energia originaria*  
passo fegato milza/pancreas  
*passegiate per regolare Fegato e Pancreas*
- 17 decotto per la quiete  
*ricetta per un comportamento etico*

**17 maggio**

- 18 ti bao colorati 1° parte  
*vibrazioni di suoni e colori per gli organi*

**6 giugno**

- 19 ti bao colorati 2° parte  
*vibrazioni di suoni e colori per gli organi*

**3 - 4 - 5 luglio 2020**

Residenziale a Carpineti ( RE )