

CORSO DI NUAD BO RARN

MASSAGGIO TRADIZIONALE THAILENDESE COME INSEGNATO A CHIANG MAI

LIVELLO 1 – livello 2 (su richiesta)



Con **ALEXANDRA VAN OOSTERUM**
E- RYT 500
DIPLOMATA ITM CHIANG MAI THAILAND

Le origini di questo massaggio sono antiche. Secondo la tradizione un medico indiano di nome Dottore Shivago, contemporaneo a Buddha, ha dato questa tecnica di massaggio al mondo.

I testi che parlano di questo massaggio erano considerati sacri, ma durante l'occupazione della capitale Ayutthia da parte della Birmania nel 1776 sono andati distrutti.

Nel 1832 Il Re Rama III ha raccolto quello che è rimasto e l'ha fatto scolpire su pietra, e oggi possiamo ammirare le figure a Bangkok nel tempio di Phra Chetaphon, anche chiamato WAT Po. Nel NUAD BO RARN si vede l'influenza dello yoga negli allungamenti che ricordano le classiche posizioni dello yoga, cobra, aratro, candela ecc.

Dalle 9.30 alle 12.30 nei seguenti sabati:

16-11-2019;14-12-2019;18-01-2020;15-02-2020;14-03-2020;18-04-2020;16-05-2020;13-06-2020;11-07-2020.Ultimo incontro di ripasso in data da definirsi.

**Verrà data una dispensa per prendere appunti e rilasciato un
Attestato di Frequenza Soloyoga YACEP Yoga Alliance**

Numero di partecipanti minimo 8, massimo 10

PER INFORMAZIONI SUI CONTENUTI DEL CORSO:

alexandra@soloyoga.com

Il corso si svolgerà presso il Centro Fitness



Via della Liberazione 16
20098 San Giuliano Milanese
02 98282956

info@tjfitclub.it / www.tjfitclub.it