

Tehnici de Arte Martiale in mentinerea si cultivarea starii de sanatate

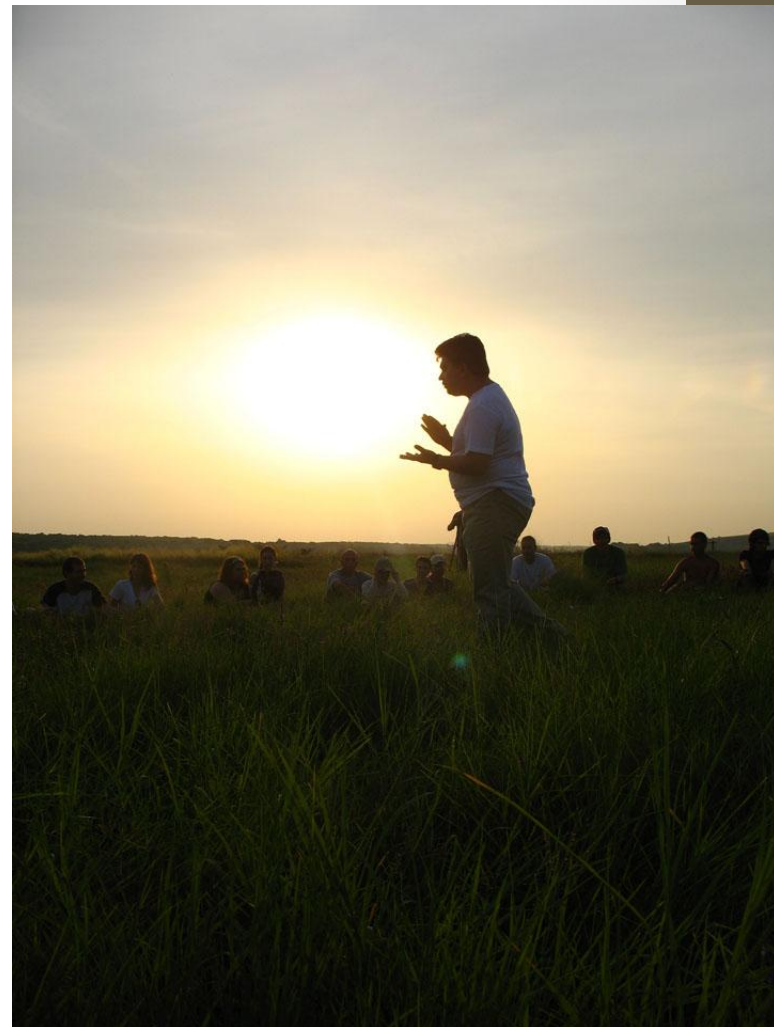
Tehnici de respiratie

Exercitii de intretinere, mobilitate si cultivare a energiei, specifice Artelor Martiale.

Elemente introductive in arta Ju-Jitsu

Elemente de Qi Qong (Qi Qong-ul vibrator, Cele opt virturi ale practicantului de Qi Qong, Tehnica Degetelor Sabie, Tehnica Cultivarii Energiei, Tehnica Colectarii Energiei, Micul Circuit Ceresc).

Elemente de Reiki (Initiere si Diploma de Gradul I in sistemul Reiki Usui si Tibetan)



Dr. Vasile Teodor.