

семинар-практикум:  
оздоровительная гимнастика

## Шин Ки Тайсо

КСЦ «Мечта», г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 38

**6 апреля, 11:00–12:00**

**7 апреля, 10:00–11:00**

большой спортивный зал (1 этаж)

*Мастер Нельсон Каррион (7 Дан; Уругвай, Франция) – основатель и директор международного Института Традиционного Карате-до. Один из ведущих мировых экспертов по традиционному карате. Проводил семинары и мастер-классы в Аргентине, Бразилии, Италии, Испании, Коста-Рике, Литве, Марокко, Польше, Португалии, США, Тунисе, Швейцарии и ЮАР. Специалист по массажу шиацу и итотермии.*

Шин Ки Тайсо – авторская система оздоровительной гимнастики, разработанная мастером Н. Каррионом на основе меридиональной гимнастики профессора Сидзуту Масунага (1925–1981). С. Масунага изучал шиацу под руководством создателя этой системы Н. Такудзиро. Возглавлял кафедру психологии в Университете Киото. Своей главной задачей С. Масунага считал объединение современной науки и традиционной восточной медицины. Благодаря его ученикам система Масунага получила распространение в США и Западной Европе, где она до сих пор пользуется большой популярностью.

Упражнения Шин Ки Тайсо внешне напоминают упражнения йоги, цигун и пилатес. Большое внимание уделяется дыхательным и релаксационным техникам. Концентрация внимания на отдельных участках тела в сочетании с простыми физическими упражнениями приводит к стабилизации эмоционального состояния, улучшению координации, повышению чувствительности и позитивным изменениям в работе мозга.

Стоимость участия – 950 руб. Для участников [семинара Н. Карриона по традиционному карате-до](#) (опыт занятий не менее одного года) – бесплатно.

