

# PROGRAMMA TAO MINICURA 3 GIORNI



## IL CUORE PULSANTE DEL METODO TAO

### ACCERTAMENTI MEDICI ED ENERGETICO-FUNZIONALI

- Visita medica Tao integrata secondo la medicina occidentale e la medicina cinese
- Analisi del peso corporeo e metabolismo basale con impedenziometria bioelettrica
- Ispezione della lingua secondo la medicina tradizionale cinese
- Analisi dei meridiani e della matrice extracellulare
- Ricerca delle intolleranze alimentari

### TERAPIE DI RIEQUILIBRIO NUTRIZIONALE

- Menù detox personalizzato con corso dietetico Tao
- Fitoterapia depurativa e drenante con erbe cinesi
- Riequilibrio del Ph con integratori alcalinizzanti
- Succoterapia: frutta e verdura da bere
- Merenda Tao

### TERAPIE DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO

1. Massaggio dei 5 Cuori: massaggio dei punti di riequilibrio Acqua-Fuoco dei 5 Elementi
1. Risveglio energetico: coppettazione sul dorso dei punti Shu di regolazione degli organi
1. Massaggio Tao Refitting: massaggio psicosomatico dei punti dell'agopuntura cinese
1. Massaggio Tao Reflex: massaggio riflessologico plantare cinese
1. Bagno di vapore energetico: stimolazione termica Yin-Yang e massaggio Tuina dei meridiani
1. Riequilibrio Bemer: riequilibrio dei meridiani dell'agopuntura con stimolazione bioelettrica
1. Floriterapia energetica: stimolazione con fiori di fieno caldo sui punti d'agopuntura anti-stress
1. Agopuntura Terra Cielo: seduta di addomino-agopuntura per favorire il riequilibrio energetico

### RIEQUILIBRIO FISICO

Oltre ai trattamenti Tao di medicina cinese, il Programma Tao minicura permette un'ampia personalizzazione della parte che riguarda le attività motorie, in base alle diverse esigenze del cliente ed ai dati acquisiti con la visita medica Tao.

Si parte da semplici sedute di riequilibrio posturale con esercizi di respirazione guidata, stretching e ginnastica dolce ed antalgica, fino a raggiungere un vero e proprio percorso cardiofitness guidato, con esercizi gradualmente più intensi di tipo aerobico sia di tonificazione muscolare, sia in palestra che in acqua. Da non perdere le passeggiate aerobiche a tutta natura, cui fanno da scenario gli scorci incantevoli dell'alto Garda.

### LEZIONI DI TAO

Appuntamenti didattici quotidiani sulla Via del Benessere, con spiegazioni e consigli

### IL TAO DEL GIORNO DOPO

- Colloquio con il medico
- Consegna della Scheda Medica Tao con programma dietetico personalizzato
- Consegna Scheda Estetica Tao