Al Shindokai torna il Maestro Kong Cheng

di **Diego Cambiaso**

25 Maggio 2015 – 10:18



È diventata una bella tradizione ormai quella che porta il maestro Kong Cheng a **Lavagnola,** per incontrare il maestro Berruti e i suoi allievi. Mercoledì 27 maggio è quindi l'occasione per i membri dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Shindokai per imparare qualche nuovo tassello nella conoscenza delle arti marziali e in particolare del Daoyin.

Durante la giornata saranno proposti una serie di esercizi che tramite tecniche di respirazione e di auto massaggio, consentono agli allievi di effettuare un lavoro energetico sui meridiani permettendo a chi lo pratica di preservare la salute e curare il proprio corpo.