

Il 18 Dicembre 2011

Museo Etno-Antropologico di Mandanici (Me):

1° Stage

di :

**Iniziazione
all'Apertura e all'Implicazione Metafisica
attraverso la pratica del
Tai-Chi Chuan**

**Una Meditazione in Movimento che apre le vie della Serenità,
del Benessere e dell'Autoguarigione Fisica, Mentale e Spirituale.**

Programma delle attività :

Domenica 18-12-2011

09,30 - 10,00

Preàmbolo/Introduzione

In attesa dei ritardatari (sperando che non ci siano), si fa conoscenza.
L'introduzione sarà a cura del sig. Mario Carpo.

10,00 - 12,30

Presentazione - Tema del giorno - Posture e Movimento

- Lo studio del Tai Chi Chuan inizia con delle sequenze di movimenti lenti e circolari (*dette "costruzione di forma"*) concatenate, che vengono eseguite in un modo uniforme e senza interruzioni.

Oltre al concetto di "forma spaziale" e quello di Yin e Yang (*scambio di energie positive e/o negative*), il concetto di "Forma Pensiero" è l'espressione che descrive l'essenza di questa tecnica.

- Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali:

- 1) - *muovere il corpo in modo rilassato e consapevole*;
- 2) - *calmare il respiro* e accompagnare ogni movimento con l'inspiro e l'espiro giusto;
- 3) - *acquietare la mente* eliminando i pensieri parassiti;
- 4) - *aumentare (attraverso la concentrazione) le percezioni e proiettare le "forme pensiero"*;
- 5) - *dirigere e concentrare le energie* in funzione dei bisogni.

- La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguite, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. Schiarisce e rinforza l'accuratezza dei sensi e della mente. Diminuisce l'emotività e pacifica l'Anima. Rasserena lo Spirito.

13,00 - 14,30

Pranzo

Al Ristorante: "Antichi Sapori" di Mandanici.

Prezzo 10€.

15,00 - 17,00

La "Meditarmonizzazione"

- Il Tai Chi Chuan si pone come obiettivo quello di fare entrare il praticante in un stato di coscienza fusionale e di armonia del proprio corpo, della mente e delle proprie energie. La pratica durante le lezioni è "silenziosa", non occorre parlare ma "fare": tutto passa infatti attraverso ciò che si fa e si sente.

17,00 - 18,00

Dibattito

- Dopo aver impartito gli ultimi consigli, individuali e di gruppo, il maestro risponderà alle vostre domande.

Per iscrizione rivolgersi a :

Roberto Diamanti	cell. 340-3979640
Angela Reina	cell. 338-6309832
Norbert Sachse	cell. 346-7707664

- La partecipazione sarà di 10€/persona per il Stage, + 10€ per il pranzo.
- I partecipanti sono pregati di venire puntuali al mattino e dopo pranzo. Anche quelli che non desiderano partecipare al pasto comune.
- Il Seminario sarà condotto dal sig. Roberto Diamanti, Dr. in Medicina e in Fisica quantistica. Maestro di Yoga (trentanove anni di pratica, ha trascorso quattordici mesi in un Ashram a Shandrigard nel nord est dell'India) e di Arti Marziali, (3° Dan in Karate, 2° dan in Kung-Fu, 1° dan in Aikido, 1° dan in Tai-Chi Chuan) Specializzazioni acquisite in Giappone, Hong-Kong e in Tibet.

Per arrivare a Mandanici :

