



FESTA DELLO YOGA 26 GIUGNO CASNATE CON BERNATE PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO



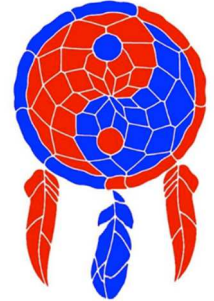
Occasioni per conoscere e sperimentare diverse discipline
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti esperti

Pratiche taoiste di lunga vita con Stefano Astori

9-9.45 Meditazione Zen : la via del silenzio

Zazen è il ritorno alla condizione originale dell'uomo, una via diretta per conoscere se stessi. Semplicemente, essere presenti, qui ed ora, con il nostro spirito e il nostro corpo.

La meditazione Zen ristora il corpo , alleggerisce la mente e rinvigorisce lo spirito



10-10.50 Arti taoiste di lunga vita: Qi Gong

Gli esercizi di Qi Gong si eseguono in piedi senza sforzo, agiscono sui canali energetici liberando le tensioni mentali ed emozionali accumulate e sviluppando uno stato di tranquillità e calma interiore. migliorando lo stato di salute fisica e mentale.

11.00-12.00 L'estate e i suoi simboli: pratiche e riflessioni

Secondo la medicina cinese il ciclo annuale è espressione di una danza stagionale degli elementi nella loro polarità di YIN e YANG . L'Estate è collegata alla Loggia del Fuoco: con l'insieme Cuore-Intestino Tenue. Le pratiche taoiste offrono strumenti preziosi per sostenere le nostre energie e gli organi corrispondenti. Si offriranno anche alcuni spunti di riflessione sulla simbologia che accompagna l'arrivo dell'estate.

Spazio benessere consulti individuali: Incontri di Risveglio: corpo e

anima Un incontro basato sull'ascolto e l'interazione che vi consentirà di "tornare desti": portare a consapevolezza il senso della vita come contributo per affrontare problematiche fisiche, dolori dell'anima, insoddisfazioni latenti o colmare semplicemente delle curiosità. Ci affiederemo ai principi della Medicina Tradizionale Cinese, alle pratiche del QiGong salutistico e alle interpretazioni psicosomatiche. Un libero percorso creativo-immaginario per portare luce e meraviglia alla vostra vita. L'invito è rivolto a tutti coloro che con coraggio vorranno mettersi in gioco.

Stefano Astori Interessato alle antiche civiltà e tradizioni spirituali. Approfondisce la Cabalà. con Nadav Crivelli . Col maestro Figini, Kugen segue la meditazione Zen e il Tai Qi.

Individua nella via del Tao la sua via preferenziale, approfondisce in un Corso in Massoterapia Antica Cinese e con la Scuola Qi Gong People Milano . Facilitatore Psych-K .

