FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE
27 – 28 MAGGIO 2023
Occasioni per conoscere e sperimentare discipline
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati

PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

Pratiche taoiste di lunga vita con Stefano Astori

strumenti preziosi per sostenere le nostre energie e gli organi corrispondenti

Sabato 10-10.40 Meditazione Zen: il silenzio tra gli alberi

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.

Sabato 10.50-11.50 Qi Gong: movimenti rigeneranti

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.

Sabato 14.00-14.30 Danza dell'energia: unire il flusso di terra e cielo

La danza dell'energia rappresenta la prosecuzione del Qi Gong per incanalare l'energia vitale in movimenti lenti, dolci e flessuosi; è l'espressione del piacere di muoversi con spontaneità in armonia con le forze cosmiche. Favorisce la mobilità e il rafforzamento della colonna vertebrale e la circolazione spontanea e continua dell'energia nel nostro corpo.

Stefano Astori, interessato alle antiche civiltà e tradizioni spirituali, approfondisce la Cabalà con Nadav Crivelli. Con il maestro Figini Kugen segue la meditazione Zen e il Tai Qi. Individua nella via del Tao la sua via preferenziale, che approfondisce in un Corso in Massoterapia Antica Cinese e con la Scuola Qi Gong People Milano. Facilitatore Psych-K.
Collabora con l'Associazione So'ham da molti anni.