



Seminario:

Il Movimento è Vita



Sperimentiamo come il movimento consapevole sia un movimento sostanzialmente libero da schemi ripetitivi e automatici appresi nel passato, un movimento in cui la vitalità si può manifestare pienamente.

Con il Chi Kung (Qigong) si coinvolgono varie parti del corpo in sequenze di movimenti fluidi e armoniosi, coordinando movimento, respirazione, consapevolezza e infine percezione dei flussi energetici. Questa sequenza è costituita da 12 forme di movimento che nel loro insieme permettono di sciogliere tutto il corpo liberandolo gradualmente da tensioni e rigidità. Si ripristina così la corretta postura che implica anche la migliore possibilità motoria. La gamma di movimenti stimola anche l'interno del corpo che viene letteralmente massaggiato: organi e ghiandole, circolazione del sangue e dei fluidi.

Contemporaneamente l'energia vitale può fluire in maniera ottimale in tutto il corpo.

Durante l'incontro si alterneranno momenti dedicati alla teoria, alla pratica del Chi Kung e alla pratica di Meditazione da seduti. L'incontro non presenta particolari difficoltà ed è aperto a tutti.

Il Seminario si svolge

Domenica 2 Novembre 2018

Ore 14:45-19:00

Presso Ass. ALA via 3 Settembre, 125 - Dogana di San Marino

Istruttore: Dott. Massimo Forcellini

Psicologo, Naturopata dell'Istituto Riza, Istruttore Certificato Universal Healing Tao del M° Mantak Chia, Diploma di insegnante di pratiche alchemiche taoiste e Qigong e di Massoterapia antica cinese rilasciati dal Centro Internazionale il Fiore del Tao di Milano, Allievo diretto del Dott. G. Crociati, Istruttore di Tao ACA Yoga, Presidente di hArmony and Love Association di San Marino.

338 3318038 - forcellinim.dao@gmail.com

www.harmonyandlove-rsm.org