

SEMINARIO DI TAI CHI CHUAN

La meditazione in movimento

3 SETTEMBRE 2022

orario 10:30-12.00 e 14:00-15:30

Nell'incantevole ambiente naturale del Monastero Samten Ling, incontri di una giornata con la millenaria arte cinese del Tai Chi.

Nato come sistema di tecniche marziali e basato sulla filosofia taoista dello Yin-Yang, le due forze opposte e complementari del Tao, il Tai Chi è evoluto attraverso i secoli in un raffinato sistema di esercizi adatti ad ogni età e condizione, di enorme beneficio per il corpo e la mente.



Conosciuto anche come “meditazione attiva” o “meditazione in movimento”, il Tai Chi sviluppa la calma e la consapevolezza, migliora la respirazione, l'equilibrio e la postura, riduce lo stress, ristora il sistema neurovegetativo e riporta in equilibrio omeostatico tutti gli organi.

I partecipanti apprenderanno un insieme di esercizi della scuola fondata da Yang Luchan, che pone particolare enfasi sul miglioramento della flessibilità attraverso movenze ampie, lente ed aggraziate. La pratica seguirà lo “**Studio della forma 108, o forma lunga dello stile Yang**”: movimenti puri, eleganti, profondi e delicati nel flusso degli opposti, la cui armonia deriva proprio dallo stato di equilibrio dinamico e ciclico tra i poli energetici.

I risultati dei Seminari saranno: miglioramento della postura e del tono muscolare, della percezione corporea, dell'equilibrio, della coordinazione del movimento e dell'attenzione mentale. Si può praticare Tai Chi ad ogni età e a tutti i livelli, da quello base per chi non ha alcuna esperienza a quello avanzato, fino allo studio delle discipline e delle forme più avanzate. Inoltre può essere praticato e anzi è consigliato, nella terza età, in gravidanza o da chi ha problematiche fisiche.

*I seminari sono condotti da **Tiziano Battaglia**, docente TAI CHI CHUAN e YOGA formatosi nelle discipline dal 1992. Ha frequentato stage di approfondimento e studi intensivi, conseguendo numerosi diplomi tra cui SSD Parsifal Milano Tai Chi Chuan Studio della forma 37 del M°Chen Man Chin, con Francesco Pagliari. Corso Formazione Educatore Sportivo ASC 1° livello; corso per insegnante Tai Chi Chuan I° livello presso Istituto Elicoides Milano.*

Dove siamo:

Centro Mandala Samten Ling - Casale Campiglio 84, 13895 Graglia Santuario (BI)

Per informazioni e iscrizioni:

Pucci Pennaglia, info@mandalasangtenling.org, cell e whatsapp : 346 6304488.

E' previsto un contributo spese organizzative.



Mandala Samten Ling Centro Studi Tibetani