

## INFORMAZIONI UTILI

Per l'adesione agli incontri, ritiri e attività contattare i seguenti riferimenti

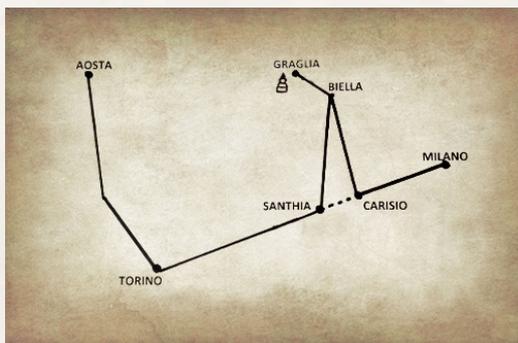
Telefono e Whatsapp: **+39 371 4850044**

E-mail: **coordinamento@mandalasamtenling.org**

Il Centro è aperto **sabato** dalle **10:30** alle **18:00** per soci e interessati

### Come raggiungere il Monastero Mandala Samten Ling

Casale Campiglie 84, 13895 Graglia Santuario (BI)



Per chi arriva in autostrada da Torino, uscire a Santhià e dirigersi verso Biella. Per chi arriva in autostrada da Milano, uscire al casello di Carisio e dirigersi verso Biella. Da Biella proseguire per Graglia Santuario. Dal Santuario continuare sulla medesima strada in direzione Bossola.

Dopo circa un chilometro dal Santuario vedrete la statua del Buddha sulla destra della strada.

In treno la stazione ferroviaria più vicina è Biella San Paolo con pullman in direzione Graglia Santuario.



Unione Buddhista  
Italiana



Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea  
Membro del Tavolo per il Dialogo interreligioso di Biella



**SEMINARI DI TAI CHI  
CHUAN**

[WWW.MANDALASAMTENLING.ORG](http://WWW.MANDALASAMTENLING.ORG)



## LA MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

Ottobre-Dicembre  
2022

TAI CHI CHUAN

### LA FORMA 108

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"

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.



PER PARTECIPARE

agli incontri è necessario essere Soci in regola con la quota associativa dell'anno 2022 ed è previsto un contributo.

Le informazioni su come iscriversi e gli ultimi aggiornamenti relativi all'evento sono reperibili sul sito WEB del Mandala Samten Ling Centro Studi Tibetani:

[www.mandalasamtenling.org](http://www.mandalasamtenling.org)

Il seminario avrà una cadenza mensile e sarà articolato su tre date. E' prevista la possibilità di iscrizione al singolo incontro ma si consiglia una frequenza continuativa nel corso del trimestre.

Le date in calendario sono le seguenti:

- sabato 22 ottobre
- sabato 19 novembre
- sabato 3 dicembre

**ore 10.30-12.30 e 14,00-15.30**

Intervallate da una pausa pranzo.



### IL MAESTRO

*I seminari sono condotti da*  
**Tiziano Battaglia.**

*Docente TAI CHI CHUAN e YOGA formatosi nelle discipline dal 1992. Ha frequentato stage 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, il corso Formazione Educatore Sportivo ASC 1° livello e il corso per insegnante Tai Chi Chuan I° livello presso Istituto Elicoides Milano.*