

# INFORMAZIONI

**Mandala Samten Ling Centro Studi Tibetani  
Drikung Kagyu Italia**

Casale Campiglie 84

13895 Graglia Santuario Biella (Bi)

**Telefono e whatsapp +39 371 485 0044**

**E-mail: [info@mandalasamtenling.org](mailto:info@mandalasamtenling.org)**

Per l'adesione agli incontri, ritiri e attività contattare:

**Telefono e whatsapp +39 371 485 0044**

Il centro è aperto sabato dalle ore 10,30 al 18 per soci e interessati.

La segreteria è contattabile tutti i giorni, dalle 10 alle 18,30.

Per visitare il monastero è necessario prendere appuntamento telefonando in segreteria.

## PER RAGGIUNGERE IL CENTRO

In autostrada da Torino, uscire a Santhià e dirigersi verso Biella.

In autostrada da Milano, uscire a Carisio e dirigersi verso Biella.

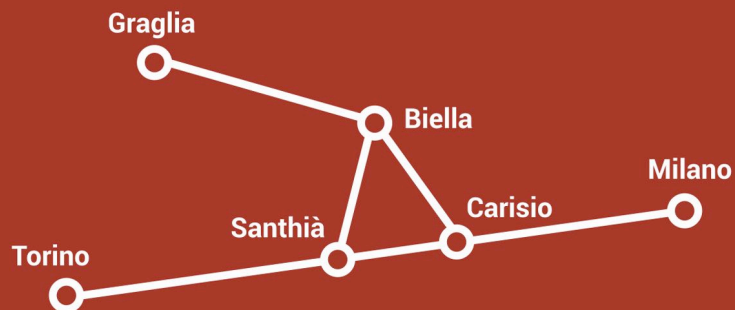
Da Biella proseguire per Graglia Santuario.

Dal Santuario continuare sulla medesima strada direzione Bossola.

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

Suonare al cancello, entrare e lasciare la macchina nell'apposita zona adibita a parcheggio. Infine, avanzare a piedi sino alla casa con i festoni multicolori.

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



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)



## SEMINARIO Primio Trimestre 2023

TAI CHI CHUAN

### LA FORMA 108

Tiziano Battaglia

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.



### PER PARTECIPARE

agli incontri in presenza è necessario essere Soci in regola con la quota associativa dell'anno 2023 ed è previsto un contributo.

Per informazioni, iscrizioni e per ricevere il link di accesso si prega di rivolgersi alla Segreteria Mandala Samten Ling.

Il seminario corso avrà una durata trimestrale ed è consigliata la frequenza all'intero trimestre.

Gli incontri in calendario sono i seguenti:

- sabato 21 gennaio
- sabato 11 febbraio
- sabato 18 marzo

### dalle ore 10.30 alle ore 15.30

Intervallate dal pranzo che sarà servito dalle ore 12.30 alle ore 14.00



### 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 1° livello presso Istituto Elicoides Milano.*