



MANDALA  
SAMTEN LING  
DRIKUNG KAGYU ITALIA



sabato **16** marzo  
sabato **13** aprile  
sabato **18** maggio  
sabato **22** giugno  
ore 10,30/15,30

MEDITAZIONE  
IN  
MOVIMENTO

## MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

La millenaria arte cinese del **Tai Chi Chuan**, nata come disciplina marziale e sviluppatasi nei secoli sulla base degli insegnamenti del **Taoismo**, è ispirata al continuo alternarsi dei moti nel **ciclo Yin-Yang**.

Il Tai Chi si propone di sviluppare le doti della calma e della consapevolezza, attraverso la pratica di una meditazione attiva che armonizza corpo e mente.

Rivolto ad **allievi di tutte le età**, definisce movimenti puri, eleganti ed armoniosi volti al riequilibrio dinamico dei poli energetici.

Gli esercizi si propongono di creare un **flusso continuo**, in cui l'azione sinergica di tutte le parti del fisico favorisce la circolazione energetica delle forze impiegate. Il coinvolgimento attivo di corpo e mente garantirà, in particolare, il **miglioramento delle posture, del respiro, dell'equilibrio e dell'attenzione mentale**, favorendo la riduzione dello stress e il corretto ristabilimento del sistema neurovegetativo.

Gli incontri sono condotti dal **Maestro Tiziano Battaglia**, docente di Tai Chi Chuan e Yoga, formatosi in queste discipline a partire dal 1992 e titolare di numerosi diplomi di approfondimento.

**E' previsto un contributo.**

Tutte le nostre attività sono riservate ai **Soci in regola con la quota associativa dell'anno 2024.**

**PER INFORMAZIONI  
E PRENOTAZIONI:**

371 485 0044

[coordinamento@mandalasantenling.org](mailto:coordinamento@mandalasantenling.org)

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

