

CORSO " LA COLTIVAZIONE DEL SE' "

CICLO DI 9 INCONTRI DA GENNAIO A NOVEMBRE

APERTO A TUTTI

Possibile la partecipazione anche al singolo incontro

CHE COSA E' IL PERCORSO DI COLTIVAZIONE ?

E' un cammino per capire meglio sé stessi, per raggiungere importanti obiettivi nella cura del proprio sé; è lo studio di un' equilibrio per migliorare il proprio stato di benessere, la ricerca di una nuova armonia per migliorare la propria condizione psico fisica; è la strada per imparare a dedicarsi più tempo di qualità, per rigenerarsi mentalmente e fisicamente integrandosi meglio nelle relazioni umane.

Ciò che si propone il corso è di indicare agli allievi una via da percorrere, un "percorso di coltivazione" e un corretto metodo di lavoro per far sì che essi possano raggiungere importanti obiettivi nella cura del proprio sé, addestrandosi per modificare schemi di vita che feriscono quotidianamente con lo stress dell'apparire e non producono alcuna crescita autentica del sé dell'essere.

- *La ricerca di una nuova armonia al fine di migliorare la propria salute psico fisica*
- *PIU' EQUILIBRIO= PIU' SERENITA'= MIGLIORE CAPACITA' DECISIONALE*
 - *L'acquisizione di nuove conoscenze*
 - *MAGGIORE CONOSCENZA= PIU' CONSAPEVOLEZZA*
- *Imparare a dedicare più tempo e di maggiore qualità per rigenerarsi mentalmente e fisicamente*
 - *SORRISO INTERIORE*

Il corso si propone a questo fine di fornire agli allievi opportuni strumenti adatti a meglio intraprendere questo nuovo cammino, quali:

Lo studio e approfondimento del Qi Gong e del Taiji Quan Tradizionale e una loro costante pratica

Un primo avvicinamento alla comprensione dell'antica cultura cinese, attraverso la lettura e il commento dei "Classici" e la conoscenza dei tratti di base della calligrafia

Un semplice approccio alla Medicina Tradizionale Cinese e alle tecniche di auto guarigione a lei correlate come il massaggio Tuina e l'auto massaggio.