



**Intensivo di :**

**YOGA☀️ TAI CHI CHUAN☯️ MEDITAZIONE❁**

orario :

8.00-9.00 MEDITAZIONE

9.30-11.30 YOGA

15.30-17.30 TAI CHI CHUAN

18.00-19.00 MEDITAZIONE

## **MEDITAZIONE**

Ogni giorno mattina e sera praticheremo Meditazione Vipassana . Vipassana è una via , significa visione profonda. Ci allena ad osservare le cose come sono senza giudicarle. Inizialmente semplicemente osservando il nostro respiro .

## **YOGA - l'albero dello Yoga**

La pratica dello Yoga consiste nell'unire corpo e mente. Per l'essere colto significa anche unire la mente all'intelligenza e per quello ancora più colto significa unire corpo, mente, intelligenza alla profondità dell'anima. L'albero dello Yoga è formato da otto parti : la radice Yama ; il tronco Niyama ; i rami Asana ; le foglie Pranayama; la corteccia Pratyara ; la linfa Dharana;il fiore Dhyana; il frutto Samadhi. Ogni mattina entreremo nei dettagli delle 8 membra dello Yoga , affiancando la pratica fisica delle posizioni del corpo ( asana )e degli esercizi di controllo del respiro (pranayama ).

## TAI CHI CHUAN

Fa parte della grande famiglia delle arti marziali , è uno stile interno del Kung Fu. Si pratica lentamente, i suoi movimenti sono parate, attacchi con calci e pugni o con lo schivare il colpo di un avversario ( immaginario ). Il Tai Chi Chuan è una sequenza di movimenti lenti coordinati alla respirazione, diretti da una mente presente nel qui e ora .Guardandolo lo si vede come una danza, praticandolo se ne sente la forza . Nel pomeriggio ci lasceremo guidare dal gioco degli opposti ( yin e yang ) nelle posizioni base e nella sequenza .  
Impariamo con il corpo il mutamento.

In cinque giorni entreremo in contatto diretto con queste tre discipline che si armonizzano perfettamente l'una con l'altra. Dandoci la possibilità di dare uno sguardo aldilà delle apparenze.



3488538975    [satyasaralataprem@gmail.com](mailto:satyasaralataprem@gmail.com)