

DOCENTI



Leopoldo Zampi D.O.
Massofisioterapista
Osteopata, ROI 316



Valentina Petrolli
Insegnante della Wang
Academy Università
Popolare
Corsi di Taiji e Chi Gong



Luigina Marcella Speri
insegnante Yoga dal 1989
Fondatrice e Presidente
dell'ACSD Maheswari



Mariano Benvenuti
istruttore dell'Associazione
taiji nei parchi - Rovereto



Stefania Zampi
Massaggiatrice
Massaggio Shiatsu
Riflessologia del piede

INFORMAZIONI

- **Iscrizione:** fa fede la data della prenotazione
- **Costo:** E 80.00 + iva
- **Attivazione:** minimo 10 persone massimo 20 persone
- **Maltempo:** le attività si svolgeranno all'interno della struttura
- **Dove:** Cà Vecia località Cei – Trento (TN)
- **Come raggiungerci:**
Rovereto, Villa Lagarina, direzione Bordala - Cei, Cei, ultima casa a destra all'uscita del paese

A22 Rovereto Nord, Villa Lagarina

Trento, Aldeno, Cei, prima casa sulla sinistra

Tel: 340 797 8633 gradito messaggio

e-mail: corsi@osteopatiatrentina.it

www.osteopatiatrentina.it

seguici su 



YOGA E TAIJIQUAN TECNICHE COMPLEMENTARI

PER LA SALUTE ED IL MANTENIMENTO
laboratorio sperimentale

TAIJI DELL'ACQUA

*L'unione della mente e del corpo
per sperimentare gli stati dell'acqua.*



11 novembre 2017
dalle 9⁰⁰ alle 18⁰⁰

YOGA E TAIJQUAN TECNICHE COMPLEMENTARI

Taiji dell'acqua

È un sistema di pratica completo che, attraverso la metafora dell'acqua nei suoi vari stadi *"scorrere, onda, mulinello e vapore"*, accompagna il praticante ad acquisire maggiore fluidità, apertura e comprensione della *naturalità* delle cose, integrando le varie parti del corpo in una visione di corpo – mente.

Lo Yoga

L' Hata Yoga è principalmente la conoscenza di se stessi attraverso le Āsana, da non intendersi semplicemente come posture ma piuttosto come mezzo per che permette di portare la mente in

uno stato di profonda contemplazione. Possiamo quindi affermare che, attraverso la consapevolezza acquisita con l'esperienza diretta, sia possibile attingere alle forze di guarigione. Il nostro corpo è maestro, messo nella condizione di agire in sintonia con la terra ed il cielo, ci indica, se sappiamo ascoltarlo, la via della serenità.

DOVE



Corpo originario del 1200 dei conti Lodron; ristrutturata a più riprese, in ultimo nel 1840 la parte superiore come appare oggi. Dalla fine degli anni '90 è inserita nel biotopo dell'area del lago di Cei con il suo terreno e bosco di pertinenza. Viene regolarmente abitata dagli attuali proprietari.

PROGRAMMA

sabato 11 novembre

9⁰⁰-9¹⁵ Leopoldo Zampi
- presentazione

9¹⁵-9⁴⁵ Leopoldo Zampi
- la prevenzione, la cura ed il mantenimento tra filosofia e pratica

9⁴⁵-11¹⁵ Valentina Petrolli
- tecniche di risveglio verso l'alto con il taijiquan: teoria e pratica

11¹⁵-11³⁰ PAUSA

11³⁰-13⁰⁰ Luigina Speri
- tecniche di risveglio verso il basso con lo yoga: teoria e pratica

13⁰⁰-14⁰⁰ PAUSA LUNGA pranzo al sacco

14⁰⁰-16⁰⁰ Valentina Petrolli – Mariano Benvenuti - pratica

16⁰⁰-16¹⁵ PAUSA

16¹⁵-17⁴⁵ Luigina Speri
-pratica

17⁴⁵ Leopoldo Zampi
- Conclusioni