



la Via del Dao

la Via del Dao è parte del nostro progetto dedicato al Benessere Olistico praticando un approccio naturale al Benessere fisico, mentale e spirituale, per un raggiungimento completo del benessere della persona in armonia con la natura.

Il programma d'autunno si articola con due serie di incontri animati dalla meditazione, tecniche di riattivazione energetica, letture di storie zen, camminate nel silenzio e dal Taijiquan stile Chen.

Le serie d'incontri sono modulati per soddisfare le varie esigenze di partecipazione.



GIORNATA TAOISTA

Conduzione. Carolina Inda

- 9-10- Esercizi di riattivazione energetica
- *La centratura*
 - *Sorriso interiore*
 - *Circolazione energetica*
- 10-11- Tisana e lettura di storie zen
- 11.30 -13- Pratica del Taijiquan stile Chen
- *Esercizi di automassaggio e mobilità articolare*
 - *Tecniche di base*
 - *Forma 9*
- 13 - 14- Camminata nel silenzio

Partecipanti. gruppi. min. 5 - max. 9 persone

Costi. 1 incontro - 35€ a persona
6 incontri. 168€ a persona



la Via del Dao

Camminare è una fantastica opportunità, perché si tratta di un'attività che per la maggior parte di noi è del tutto naturale.

È un'opportunità per entrare in contatto con il momento presente tutte le volte che ci muoviamo.

È ritrovare il collegamento tra mente e corpo, per dissipare l'energia data dalle abitudini negative, per superare emozioni come collera e ansia.

[Thich Nhat-Hanh]

道

TAIJINQUAN, MARE e SILENZIO

Conduzione. Carolina Inda

Giornata 1

8.30 - Incontro presso Residenza le Rose Villa d'Arte

9-10.30 - Pratica del Taijiquan stile Chen al Parco Virgiliano

11-12 - Tisana e lettura di storie zen

12.13.30 - Pausa pranzo libero

14.30-16.30 - ... lungo la costa di Posillipo

18-19 - Meditazione

Giornata 2

7.30-10 - Meditazione 冥想

- Camminata nel silenzio

10-11 - Tisana e lettura di storie zen

11-12.30 - Pratica del Taijiquan stile Chen

13-14.- Esercizi di riattivazione energetica

Partecipanti. gruppi min. 6 - max. 10 persone

Costi. 1 incontro (2 giornate) - 135€ a persona

3 incontri (6 giornate) - 325€ a persona



la Via del Dao

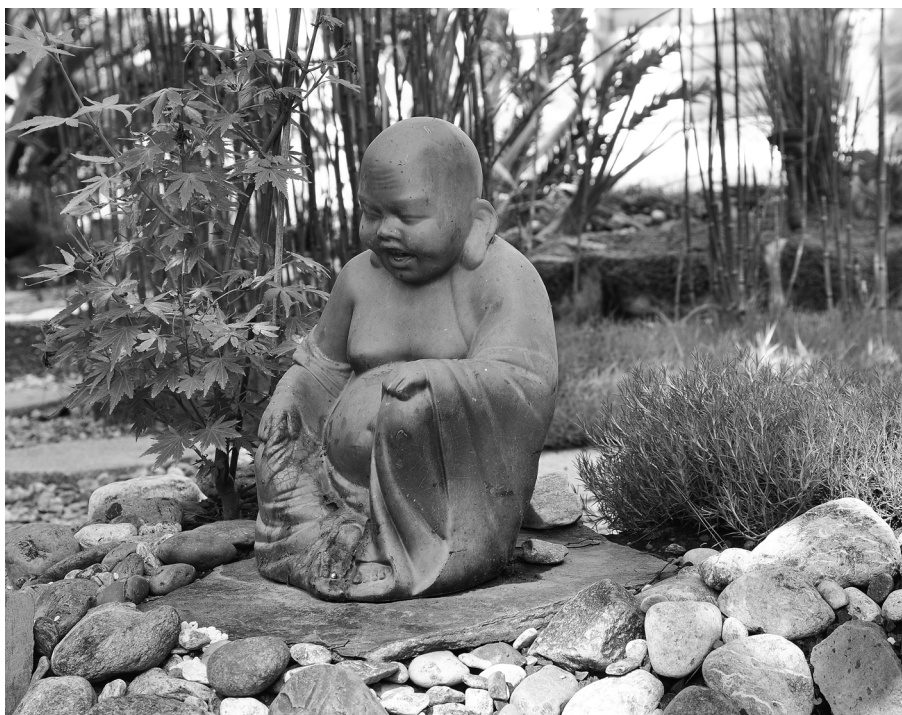
"Ritornare" è il movimento del Dao.

"Cedere" è la qualità del Dao.

Le innumerevoli creature hanno le loro origini nell'essere.

L'essere ha la sua origine nel non essere.

(Laozi 40)



la Via del Dao

Calendario Autunno 2018

GIORNATA TAOISTA

23,30 Settembre, 21,28 Ottobre,
11,25 Novembre, 9,16 Dicembre

TAIJINQUAN, MARE e SILENZIO

29-30 Settembre, 27-28 Ottobre,
10-11 Novembre, 8-9 Dicembre

Le iscrizioni chiudono 4 giorni prima dell'evento

**Contatti per ulteriori info:
+39 347 0033127 / +39 335 5925346
info@gaiolapoint.it**

Ass. GaiolaPoint, Discesa Gaiola, 73 - 80123 - Napoli. Italia.

Per i partecipanti che vogliono vivere in loco le due giornate, abbiamo disponibile su richiesta dei mini-appartamenti ideali per persone singole, coppie o piccoli gruppi

