Programma
Mind & Body Day 2025
IV edizione
Domenica 16 novembre

11/12
Pratica di Qi Qong e bastone cinese lungo
Il qi qong del bastone cinese è una pratica molto antica di qi qong esterno preliminare all'uso marziale di uno strumento. Useremo il bastone per fare un lavoro energetico interno. Il bastone è tuttavia la proiezione, la materializzazione dell'energia interna, ma è anche la sua amplificazione e la può far circolare meglio. Esso permette di proiettare lo Yi, l'intenzione.
Nelle manipolazioni, lo scopo è di dirigere l'intenzione in un luogo particolare, affinché l'azione si svolga proprio in quel luogo (mano, polso, gomito...). Più l'intenzione è precisa e più sarà preciso il gesto, più il gesto è preciso e più l'applicazione sarà efficace; ciò è vero anche a mani nude, ma il bastone ci aiuta a precisare queste intenzioni e in un certo senso a chiarificare l'intenzione.
Il bastone esprime l'energia interna; fa lavorare le forme e accresce le energie.
Francesca Eusebi / La giada e il vento

12/13
Hatha Yoga
Con particolare cura agli allineamenti e all' uso del respiro per connettersi al corpo. Il rilassamento sarà guidato anche dalle vibrazioni delle ciotole tibetane.
Tiziana Sassoli / Spazio Dinamico

14.30/15.30
Pilates
La stabilità e la tenuta del core addominale favoriscono movimenti armonici e integrati di tutto il corpo. Attraverso gli esercizi Pilates proposti nella lezione attiveremo questa forza e la useremo in tutta la sequenza di movimenti.
Renato Busetto / A passo d'uomo

15.30/16.30
Yoga Nidra
Yoga Nidra è una potente tecnica di rilassamento fisico, mentale ed emozionale che è stata adattata da Swami Satyananda Saraswati dalla pratica tantrica tradizionale di nyasa. Viene utilizzata per il rilassamento profondo, nella gestione dello stress, per migliorare i processi di apprendimento in ambito educativo, per risvegliare il potenziale interiore e come tecnica meditativa. La pratica aiuta a rimuovere le tensioni psichiche e fisiche attraverso un percorso guidato, durante il quale la coscienza è in uno stato tra la veglia e il sonno.
La lezione sarà preceduta da una breve pratica preparatoria di movimento e respirazione.
Claudia Tibaldi / A passo d'uomo

16.30/17.30
Yoga dinamico. Per chi teme che lo yoga sia eccessivamente statico.
Oggi sempre più lo yoga è dinamico, fisico, attivo. Le nostre vite, professionali e non solo, per lo più sono sedentarie. Questa sedentarietà genera ristagno, stanchezza, tensione, sia a livello fisico che mentale. Per raggiungere un buon equilibrio psico-fisico, per sedersi eventualmente a occhi chiusi in meditazione (per chi vuole), molti di noi hanno bisogno prima di attivare intensamente il corpo per risvegliarlo e scaldarlo o per scaricarlo e rigenerarlo a seconda delle esigenze. Lo yoga dinamico risponde quindi alle esigenze molto contemporanee di usare il corpo per sviluppare calore, muoversi, scaricarsi, detossificarsi e per entrare in quella condizione dove il movimento non è fine a sè stesso, è sempre accompagnato dal respiro e conduce (si spera) alla quiete.
Simona Ramazzotti / Sport Natura

Iscrizione gratuita previa prenotazione a questo link:
https://forms.gle/qxwU1DCJRVMz2dni7