

ESSERE NEL BENESSERE

13° edizione - autunno 2014



La salute un bene comune



*“Mai si è troppo giovani o troppo vecchi
per la conoscenza della felicità.
A qualsiasi età è bello
occuparsi del benessere dell'animo nostro.”*
[Epicuro, Lettera a Meneceo]

La felice e consolidata esperienza di “Essere nel Benessere” porta ad arricchire sempre più il panorama di proposte e iniziative sul tema della salute psico-fisica rivolte alla città. In questa edizione presentiamo corsi e conferenze che centrano l’attenzione su pratiche come la millenaria arte cinese del Qigong, la ginnastica mentale, la cura dell’equilibrio fisico ed energetico, lo yoga della risata e le relazioni di coppia e della famiglia. Si tratta di una serie di appuntamenti che si svolgeranno a partire dal mese di ottobre e che, come sempre, avranno l’obiettivo di coniugare il benessere del corpo e quello della mente: connubio imprescindibile soprattutto nel nostro contesto sociale in cui abbiamo sempre meno tempo da dedicare a noi stessi. Con gli incontri del Qigong gentile, che andranno avanti fino a luglio, si offrirà la possibilità di raggiungere un buon equilibrio fisico, psichico ed emotivo con attività adatte a tutti; i corsi di ginnastica mentale, invece, hanno lo scopo di prevenire l’invecchiamento stimolando attenzione, concentrazione, logica e ragionamento, mentre con lo yoga della risata - tecnica ideata nel 1995 - si cercherà di ottenere i benefici possibili dagli effetti della risata che anche recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato .

Altri appuntamenti saranno dedicati alla meditazione, allo shiatsu e all’ayurveda. Nel mese di gennaio, infine, si terranno gli incontri sul benessere nelle relazioni della coppia e della famiglia.

*“Il rispetto è possibile solo se ho raggiunto l'indipendenza;
se posso stare in piedi o camminare senza bisogno di grucce,
senza dover dominare o sfruttare un'altra persona.
Il rispetto esiste solo sulle basi della libertà.”*
[Erich Fromm, L'arte di amare]

L'Assessore alle Culture
Rita Zecchini

Il Sindaco
Eugenio Comincini

QIGONG GENTILE – Seminari pratici

Il Qigong è la millenaria arte cinese della mobilitazione dei Qi (energia vitale) o più semplicemente è l'arte della lunga vita. Gentile è la parola che abbiamo adottato per descrivere la forma cortese in opposizione alla forma marziale e nello stesso tempo raccontare di un modo d'essere a cui la pratica porta.

La pratica di Qigong gentile porta al raggiungimento di un buon equilibrio fisico, psichico ed emotivo. Regola le funzioni del corpo, porta al rilassamento muscolare, alla stabilità dello spirito, lavora emozioni eccessive e induce la mente alla quiete. E' uno strumento che consente di stare bene ed evolversi, è adatto ad accompagnare ogni fase della vita, dall'infanzia alla tarda età. Comprende pratiche statiche, dinamiche, di quiete, suoni terapeutici e camminate curative. La parte fisica è molto semplice e dolce, è adatta a tutti.

Nel corso dell'anno 2014/2015 proporremo otto incontri gratuiti per scoprire questa meravigliosa disciplina, con pratiche adeguate alla stagione. Per provare serviranno semplicemente abbigliamento e scarpe comode e senza tacco.

Date incontri:

SABATO 4 OTTOBRE	Casa delle Arti, Sala danza – Via De Gasperi, 5	ore 13.30/15.30
SABATO 13 DICEMBRE	Casa delle Arti, Sala danza – Via De Gasperi, 5	ore 13.30/15.30
SABATO 10 GENNAIO	La Filanda – Via P. da Cernusco, 2	ore 13.30/15.30
SABATO 17 GENNAIO	La Filanda – Via P. da Cernusco, 2	ore 13.30/15.30
SABATO 21 MARZO	Casa delle Arti, Sala danza – Via De Gasperi, 5	ore 13.30/15.30
SABATO 11 APRILE	La Filanda – Via P. da Cernusco, 2	ore 13.30/15.30
SABATO 13 GIUGNO	Parco dei Germani	ore 15.30/17.30
SABATO 11 LUGLIO	Parco Trabattoni	ore 15.30/17.30

Tutor: Kazu Okada, Madoka Okada e Maria Bassetto – Associazione Qigong Gentile ASD

Il corso regolare di Qigong gentile si articola in 3 moduli indipendenti da 10 incontri tutti i sabati dalle ore 9.30 alle 11 nella Sala Danza della Scuola Civica di Musica presso la Casa delle Arti con inizio **Sabato 11 ottobre.**

PER INFORMAZIONI: Maria 349 2624250 e www.qigong-gentile.it

