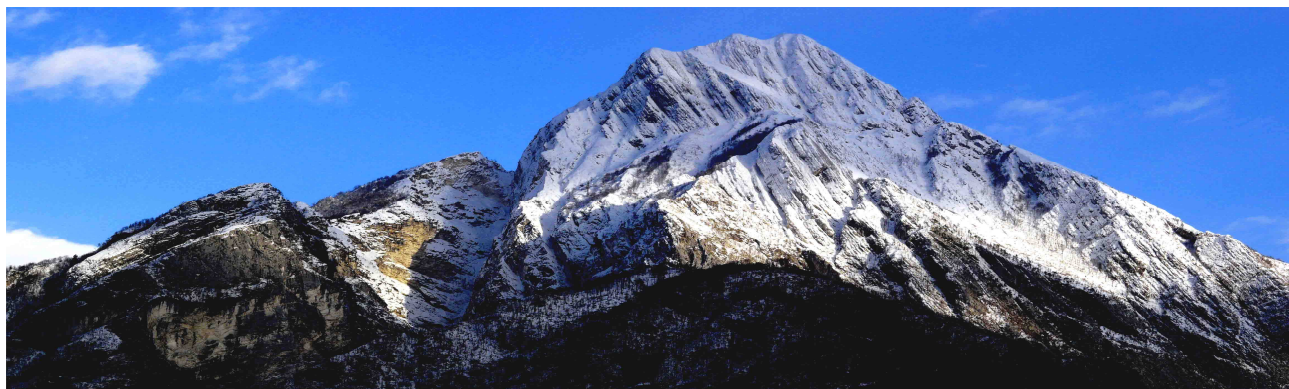


Formazione Iniziale di Aikishintaiso



diretta da
Marco Favretti Sensei
Tolmezzo (UD) 31 maggio e 1 giugno 2014



Lo stage è aperto a quanti desiderino conoscere l'attività pratica e teorica della Formazione Iniziale di Aikishintaiso

Corsi:

da sabato 31 maggio, ore 8:30 a domenica 1 giugno verso le 17 circa. Gli orari della pause pranzo verranno comunicati durante lo stage

Costi:

80 euro tutto lo stage

Materiali:

dogi per arti marziali, zafu, jo

Accoglienza:

E' possibile dormire nel dojo di Via Marchi 12 munendosi di sacco a pelo. L'accoglienza è prevista a partire dalle 23:00 di venerdì 30 maggio.

Responsabile del corso:

Marco Favretti, insegnante di aikido e aikishintaiso della Accademia di Aikido e Cultura Tradizionale Giapponese, 5° dan di Aikido, frequenta dal 1996 i corsi dell'Institut d'Aikishintaiso diretto dal Maestro André Cognard. Insegna aikido e aikishintaiso in Italia e in Francia.

L'Aikishintaiso integra numerosissimi apporti delle discipline tradizionali orientali quali il buddismo zen, le pratiche degli yamabushi, il teatro no, il sumo, la medicina tradizionale cinese. Come è tipico nelle arti marziali, esso lavora sul corpo per far crescere la coscienza e risvegliare lo spirito. Il lavoro corporeo mira a sostituire un equilibrio posturale con uno più favorevole senza passare per una crisi violenta partendo dal principio che i conflitti devono essere risolti impiegando il minimo di energia. La coscienza corporea non è al servizio del nostro desiderio di essere diversi, nè può essere diretta dal nostro mentale. Una progressione serena, rispettante l'equilibrio esistente è ben preferibile a ogni deriva misticheggiante o a una ricerca di una rivelazione improvvisa su noi stessi. La vera conoscenza di se stessi affiora naturalmente dall'interno e la vera risposta alla domanda *chi sono io?* è non sentire più il bisogno di una risposta.

Per info: Lella 339/8141821

lellatacinato@libero.it

<http://www.formazione-ast.com>

