



AikiShinTaiso

Invito a lezione di prova di Aikishintaiso

L'Aikishintaiso è una forma di ricerca interiore condotta attraverso un lavoro corporeo sotto la guida di un insegnante. La pratica si compone di posture, movimenti, esercizi di respirazione, estremamente variegata e allo stesso tempo strutturata e precisa, in grado di incidere nel praticante a diversi livelli, sia dal punto di vista posturologico che energetico e psicologico. L'Aikishintaiso integra e reinterpreta numerosissimi apporti delle discipline tradizionali orientali quali il buddismo zen, le pratiche degli yamabushi, il teatro No, il sumo, la medicina tradizionale cinese, lavorando su posture immobili, camminate, movimenti e meditazione.

La pratica dell'Aikishintaiso ha lo scopo di portarci a dialogare con il nostro corpo, per scoprirne gradualmente le tensioni superficiali e profonde, per arrivare a comprendere come queste possano condizionare la vita di tutti i giorni, sotto l'aspetto sia fisico e psichico che relazionale. Tutti possono trarre profondi benefici dalla scoperta di questa disciplina, che può essere sperimentata da chiunque indipendentemente dalla propria preparazione fisica. E' necessario indossare un abbigliamento comodo.

La lezione verrà condotta dal Maestro Marco Favretti, per maggiori informazioni potete consultare il sito: www.formazione-ast.com

Quando: sabato 25 Aprile, 15:00-18:00

Dove: Dojo dei Ciliegi, Cortile dei Ciliegi nell'ex Arsenale Militare (Cortile del Maglio) in via Andreis 18/10 - quartiere Borgo Dora - Torino

Costo: lezione di prova: 10 €

Prenotazioni: Giulia 348 369 3222 giturin@gmail.com



Orario e programma del weekend intero di formazione

Sabato 25 aprile

9:00-10:30

pratica di aikishintaiso

10:45-12:00

corso teorico sul rilievo di postura

15:00-18:00

lezione aperta di presentazione e pratica di aikishintaiso

18:00

conferenza e videoproiezione sul Giappone (*in lingua francese*)

Domenica 26 aprile

9:00-10:30

pratica di aikishintaiso

10:45-12:00

corso teorico (anatomia)

14:00-17:00

pratica, atelier personale di aikishintaiso, domande

Costo di tutto lo stage: 60 €

Pernottamento: è possibile dormire nel dojo (sul tatami con sacco a pelo)

Come raggiungere il dojo: www.dojodeiciliegi.it
[google maps](#)