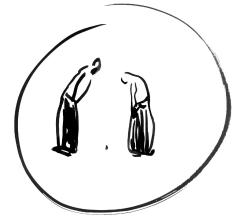


Corso settimanale di Aikishintaiso

Atelier personale di Aikishintaiso

diretti da

Marco Favretti Sensei



Aikishintaiso

L'aikishintaiso è una pratica corporea che permette di lavorare in profondità su se stessi. Attraverso un ventaglio amplissimo di esercizi posturali, di marcia, di respirazione e di meditazione derivati dalle pratiche tradizionali orientali, l'aikishintaiso agisce gradualmente riequilibrando le tensioni muscolari contraddittorie, armonizzando la risposta fisiologica dell'organismo e intervenendo sulle limitazioni articolari di origine psicosomatica. Il lavoro sul corpo aumenta la capacità di introspezione e consente l'esperienza degli aspetti energetici, psichici e simbolici della postura. La postura è un rituale del corpo il cui scopo è di simbolizzare.

L'aikishintaiso può essere sperimentato da chiunque indipendentemente dalla propria preparazione fisica. Il corso settimanale è la formula ideale per iniziare la pratica. E' necessario un doji da arti marziali.

Atelier personale di aikishintaiso

Consiste nella pratica quotidiana dell'aikishintaiso seguendo un programma di esercizi individuale che viene rinnovato dopo ogni incontro sulla base di una rilevazione della postura personale.

E' una proposta rivolta a tutti, complementare alla frequenza dei corsi settimanali e rivolta in particolare a quanti, attraverso un lavoro in profondità su se stessi desiderano raggiungere una maggiore coscienza di sé o semplicemente cercano una pratica più intensa.

Calendario degli incontri : nei seguenti mercoledì dalle 21 alle 22.15

18 ottobre / 16 novembre / 11 gennaio / 4 aprile / 9 maggio / 6 giugno

Responsabile dei corsi

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

Aspetti organizzativi

E' richiesta l'iscrizione annuale alla AACTG (60 euro)

Luogo: Palestra Gozzano Via Gozzano, 60 -Padova (fermata del tram Guizza)

Orario: mercoledì dalle 21 alle 22.15

Aikishintaiso settimanale : 30 euro mese, 200 anno (ottobre-giugno)

Atelier aikishintaiso: 140 euro anno

Aikido e aikishintaiso settimanale : 70 euro mese

Iscrizioni: inviare un mail con nome, cognome, indirizzo mail entro il 1/10/2011 a: formakst@gmail.com

Per informazioni: www.aactg.it