



ABRUZZO  
MINDFULNESS.org

# MEDITAZIONE ED ENERGIA VITALE

MEDITAZIONE T'ALCHI HATA YOGA AIKIDO

**13 MAGGIO 2012**

POLLINARIA (CIVITELLA CASANOVA - PE)

Per informazioni:

[info@abruzzomindfulness.org](mailto:info@abruzzomindfulness.org)

Tel: 328 6872135 - 338 2323538



# MEDITAZIONE ED ENERGIA VITALE

SEMINARIO ESPERIENZIALE  
DOMENICA 13 MAGGIO  
@POLLINARIA

Lontano dalla città, immersi nella solare campagna dell'azienda bio-agricola "Pollinaria", trascorreremo insieme una domenica dedicata alla pratica della meditazione e al tema dell'energia vitale, un concetto trasversale a molte antiche culture e protagonista della attuale ricerca scientifica.

Riscopriremo la vitalità che muove e nutre il nostro corpo attraverso le tecniche dell'Hatha Yoga, del T'ai Chi, e dell'Aikido. Dalle tradizioni orientali infatti provengono molte tecniche corporee finalizzate al riequilibrio del flusso dell'energia vitale, pratiche millenarie che sciolgono le tensioni sia fisiche che mentali e che ci predispongono ad un atteggiamento disteso verso la vita.

Nell'arco dell'intera giornata sarà dato ampio spazio alla pratica della meditazione di consapevolezza (mindfulness) come metodo per fare esperienza di noi stessi in modo sereno e disteso, regalandoci la possibilità di lasciare che tutto possa scorrere liberamente, dentro e fuori di noi.

Corpo e mente, in armoniosa e vivace interazione, si alimentano dell'energia che abbiamo in noi. Riconoscerla aiuta a farne rifornimento nei momenti difficili e a purificarla per conservare un migliore stato di benessere e vitalità.

## Programma:

- 9.30 Arrivo ed iscrizione.
- 10.00 Inizio delle attività: introduzione all'energia vitale ed alla Meditazione di Consapevolezza.
- 10.30 Il "Prana" secondo l'insegnamento dello Hata Yoga
- 11.30 Tea break
- 12.00 Il "Chi": lezione introduttiva al T'ai Chi con Fausto Cacciagrano
- 13.00 Introduzione al "pasto consapevole"
- 13.30 Pranzo (al sacco)
- 14.30 Scoprire e rivitalizzare il "Ki" attraverso alcune tecniche dell'Aikido
- 15.30 Tea break
- 16.00 Mindfulness meditation, incontrare la perfetta armonia del momento presente
- 18.00 Chiusura dei lavori

**Il contributo alle spese organizzative del seminario è di 35 euro a persona. Consigliamo di indossare abiti comodi, chi vuole o lo possiede può portare con se un materassino e un cuscino da meditazione. Pranzo al sacco.**

**Per raggiungere Pollinaria** da Pescara prendere l'uscita "Piceno Aprutina - Penne" del raccordo autostradale Chieti-Pescara, seguire tutte le indicazioni per Penne fino alla prima indicazione per Civitella Casanova. Proseguendo sulla strada (ignorando la seconda indicazione per Civitella Casanova) Pollinaria di trova sulla destra, poco dopo aver oltrepassato sulla sinistra l'agriturismo "Il Carro"