

Eccoci qua, lo so hai atteso un po', ho pensato a cosa proponi e queste prime idee potrebbero dare il via a un'esperienza creativa e unica.

Giorni e orari della settimana più comodi per la tua attività ? Magari anche opportunità diverse dal fine settimana. Abbiamo parlato di mille opportunità e qualcuna la elencherò brevemente.

Possibili seminari di 4/5 ore – 8 ore (un giorno) -16 ore (due giorni) Ogni seminario conterrà una parte pratica ed una teorica e sarà accompagnato da Documentazione :

- Gua Sha /AutoKobido, Massaggio della regina. Un Trattamento e autotrattamento volto alla “cura” del proprio viso/collo, usando frizioni sulla muscolatura del viso, seguendo i lineamenti e la naturale predisposizione dell'intelligenza cellulare a riequilibrare il flusso linfatico e energetico atto a nutrire e tonificare la pelle. Useremo uno strumento conosciuto come Gua Sha, le dita e il prodotto da voi preferito: olio, crema, oliolito, acqua etc. Con un trattamento quotidiano e semplice si imparerà come, in pochi minuti al giorno, potremo essere naturalmente radiosi.
- Meditazione Vibrazionale con campane tibetane. Useremo questo antico strumento per gustare la profondità del mare, il verde delle montagne, le linee della città: la meditazione proposta non sarà guidata ma suonata. Approfondiremo l'effetto degli Hertz sulle onde Theta che si avvicinano alla frequenza degli stadi del sonno profondo, o dormiveglia, che è la massima aspirazione per chi intraprende un percorso meditativo . Lasciando così la libertà individuale di accedere alle proprie consapevoli oniriche fantasie.

- Qi Gong da wikipedia: Il termine Qì Gōng (IPA: /tʂ'i kʊŋ/, 氣功 T, 气功 S) si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il qi gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici sia psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi). Useremo diverse esperienze di tecniche che rappresentano le stagionalità e i movimenti in armonia ad esse connessi. La ricerca dell'equilibrio sarà un viaggio interessante nel movimento comune, saremo coordinati come un'onda e leggeri come un petalo.
- Sumi-e. Da un tratto un respiro: Sii il bosco sii il verde, sii tutto quel che vuoi, se non sei nel bosco sii il bosco. L'antica tecnica meditativa zen del dipingere la natura, per essere natura . Useremo inchiostro acqua sorriso e respiro per vergare sul foglio la natura, e l'atto meditativo di far parte della natura senza giudizio ne volontà. Atto di sublime meditazione, un esercizio che vuoterà la mente come lo scrutare dell'infinito orizzonte .
- I 5 elementi della medicina tradizionale cinese in pillole, semplici come caramelle. Compendio e movimenti energetici per la salute di noi Barbari, lo stretching dei meridiani Makko-Ho (semplici esercizi per individuare la

nostra energia). Parleremo dei delicati equilibri che da millenni regolamentano e scandiscono un buon vivere.

## Corsi Possibili.

- Un elenco breve di quanto sono abilitato a insegnare, alcuni corsi di una giornata, altri di due, altri con possibilità di cadenza settimanale :
- Dien Chan Riflessologia facciale
- Campane tibetane
- Qi Gong Sumi-e
- Massaggio della regina Viso GuaSha
- – Coppettazione – Moxa
- Thai Yoga
- Yoga Passivo