

SEMINARIO DI QI GONG SCIAMANICO

IL CORPO COSCIENTE

CON CAROLINE BEHLOW

28-29 GENNAIO 2012

Caroline Behlow, di origine ispanico togolese, ha 25 anni di esperienza come danzatrice e coreografa; è terapeuta di Reiki, di Medicina Tradizionale Cinese e di Kinesiologia; è insegnante di Qi Gong.

Il suo percorso all'interno della tradizione sciamanica e nella ricerca spirituale personale, le hanno permesso di accedere a profondi livelli di coscienza e consapevolezza

La sua esperienza di coreografa e terapeuta hanno dato origine al "Qi Gong sciamanico": attraverso questo prezioso strumento Caroline ha sviluppato un sistema per poter integrare e sintetizzare percezioni, sensazioni, pensieri e consapevolezza dell'essere personale nel lavoro del "corpo cosciente".

QI GONG SCIAMANICO

Il Corpo cosciente

Il Qi Gong è una pratica energetica, originario dalla tradizione Cinese, ed è basato su un lavoro di armonizzazione tra corpo, respirazione e disponibilità della mente a vivere l'istante presente.

La sua pratica permette di sviluppare e migliorare la circolazione dell'energia vitale all'interno del corpo.

Il risultato è un globale miglioramento del funzionamento dell'organismo, una progressiva diminuzione delle tensioni muscolari ed emotive, una maggiore sensazione di benessere e una migliore conoscenza di sé e dell'altro.

Nella visione sciamanica, la guarigione non è altro che la riconciliazione con il proprio essere passato, presente e futuro, in prospettiva dell'avvenire. Tutti possediamo un "potenziale riarmonizzatore", ed è su questo potenziale che si basa il Seminario nell'intenzione, per ognuno, di sperimentare e affinare con alcune semplici pratiche, le proprie capacità, imparando a riconoscere e utilizzare gli strumenti di conoscenza e autoguarigione.

Programma:

Sabato 28 Gennaio 2012 dalle ore 14:00 alle ore 18:00

Domenica 29 Gennaio 2012 dalle ore 10:00 alle ore 14:00

Il seminario si svolgerà in due giorni, per la durata di quattro ore ciascuno.

Si inizierà con una fase di riscaldamento per rilassare e aprire le articolazioni del corpo, in particolare la colonna vertebrale; seguirà un lavoro posturale di allineamento dei chakras (le zhuan gong), con il fine di preparare la struttura muscolo-scheletrica e di rendere il corpo e la mente disponibili, nella reciprocità, prima di iniziare la pratica vera e propria del Qi Gong nel corpo cosciente.

Costo:

il costo del Seminario è di 225 euro così distribuiti:

- Si richiede il versamento di una quota di iscrizione pari a 30 euro
- Si richiede un secondo versamento di 90 euro entro il 19 Gennaio
- Il saldo pari a 105 Euro è da effettuarsi dopo il 19 Gennaio.

Il Seminario si svolgerà presso:

Associazione Dhyana Lombardia APS

Via Comelico 44, 20135 Milano

Tel. 02 49437842

(segreteria in sede il giovedì, dalle ore 14:00 alle ore 20:00)

Cell. 339 2176232

Info e iscrizioni :

Federica Antonelli: fediantonelli@gmail.com, 339-6586488

Per chi non fosse membro dell'Associazione è necessario un'iscrizione assicurativa di 10 euro.