

STAGE RESIDENZIALE

SABATO 13 e DOMENICA 14 GIUGNO 2015

**TAI CHI
MEDITAZIONE IN MOVIMENTO**

*La disciplina mente-corpo
per sviluppare la forza interiore*



**Monastero dei Carmelitani Scalzi S. Giovanni Battista
Deserto di Varazze
Via Deserto 19, Varazze**

Fabio Duranti *Maestro di Tai Chi*

Pratica il Tai Chi stile Qin Shan Shi 108 movimenti dal 1993 con il Maestro Luca Cavestro e dal 1997 con il Maestro Xu Xin fino al 2008, apprendendo altri stili di arti marziale e armi, tra questi lo Tai Yi Xiao Yao Chan originario dei monti Wudang, il Ba Gua Chang, la spada Tai Chi e la spada di Wudang.

Nel 2005 partecipa ad un seminario con il Maestro To Yu dello stile Fu e nel 2007 apprende dal maestro Bai Wuya lo stile famigliare del Nanzi Gongyuan e accenni di Ba Gua Chang stile Liang.

Negli anni successivi partecipa a molti seminari di altri stili di arti marziali apprendendone i principi e facendo conoscenza di altri maestri straordinari quali Stefano Danesi di Shou Bo, Sergio Simoncelli di Ba Ji Quan.

La pratica lo porta a conoscenza nel 2012 del maestro Alberto Ortile che lo presenta al Gran Maestro Wang Zhi Xiang praticante dello stile Yang tradizionale e discendente diretto del Gran Maestro Dong Bin riconoscendogli dopo solo 2 anni di pratica il 1° grado della International Wang Accademy ente di promozione di Tai Chi Chuan nel mondo.

A tutt'oggi il M° Fabio Duranti pratica lo stile del Maestro Wang arricchendo costantemente tutti gli stili appresi fino a oggi.



Attraverso la respirazione profonda, particolari movimenti lenti, costanti e circolari, la leggerezza e la presenza mentale, il Tai Chi aiuta a scoprire

GLI INSEGNANTI

Marco Maio *Istruttore Tai Chi Psicoterapeuta Psicosomatista*

Inizia la pratica del Tai Chi Chuan stile Qin Shan Shi 108 movimenti nel 1992 con il Maestro Xu Xin, allievo del Gran Maestro Wan. Apprende anche la spada Tai Chi, il bastone, il Ba Duan Jin e la filosofia tradizionale cinese. Dopo la laurea in psicologia clinica e la specializzazione in psicoterapia analitica, si perfeziona in psicosomatica. L'approccio olistico della medicina tradizionale cinese, concretizzata nella pratica del Tai Chi e l'approccio analitico della psicoterapia sono integrati dal dott. Maio in un modello di salute che tiene insieme il corpo, la mente e lo spirito.

È docente alla Scuola di Psicoterapia Psicosintetica ed Ipnosi Ericksoniana H. Bernheim. Supervisore dei Counselor del Centro Jes (Jesuit Encounter Service).

Nel 2012 diventa istruttore di Tai Chi per la Salute (Tai Chi for Health Institute), con il programma del Dr. Paul Lam.



il potenziale energetico in noi e ad utilizzarlo nella maniera più corretta, nelle relazioni con gli altri e nella difesa di sé.

PROGRAMMA

sabato

09.15: accoglienza

10.00-11.00: Seminario Ba Duan Jin ("Otto pezzi del broccato"): stiramento dei meridiani e sblocco dell'energia (qi)

11.00-12.30: Seminario Tai Chi stile Qin Shan Shi 108 movimenti: illustrazione dei principi fondamentali (leggerezza, lentezza, movimento circolare e andamento costante) ed esercitazioni sulla forma

13.00: pranzo

15.30-16.30: Seminario Tui Shou (spinta delle mani) e applicazioni del Tai Chi

17.00-18.00: Seminario La polarità Yang e Jin nella respirazione, nella postura e nel movimento

19.30: cena

21.00-22.30: Attività espressiva di gruppo e rilassamento



domenica

08.30: colazione

09.30-12.00: Seminario Tai Chi stile Qin Shan Shi 108 movimenti (approfondimento) e principi fondamentali (agilità, rilassamento, le tre forze, mutamento)

12.30: pranzo

14.30-15.30: Conclusioni con elementi di filosofia cinese (la polarità Yang-Jin e le cinque emozioni)

16.00: fine attività



Costo dello stage residenziale: € 90

(incluso pernottamento e cucina vegetariana/vegana)

Gli ospiti saranno alloggiati in un appartamento da 2 camere con disponibilità di 2 bagni per camera all'interno di una casa dipendente dal Monastero (portare lenzuola e asciugamani).

Su richiesta è possibile partecipare alla sola giornata di sabato: € 50

PARTECIPANTI : 20 PERSONE

iscrizioni ed informazioni:

Marco Maio 348.2212585 marco.maio@studiomaio.org

Barbara Ameli 335.6268433 barbara.ameli@fastwebnet.it



Come arrivare

Autostrada A10 Genova Ventimiglia direzione ponente. Uscita Arenzano, alla rotonda svoltare a destra (direzione Savona/Cogoleto). Arrivati a Cogoleto seguire indicazione Sciarborasca (per circa 3,7 km.). Svoltare per Deserto di Varazze e proseguire per altri 4 km.