



**Sabato 22 Marzo 2014 h.14-19**

c/o Centro Culturale Shaolin di Milano – via Teglio 11

**SEMINARIO TEORICO – PRATICO**  
MASSAGGIO SHIATSU o CONSULENZA di COUNSELLING  
o MASSAGGIO con le sfere cinesi IN OMAGGIO

**INFO & ISCRIZIONI:**

[info@shaolintemple.it](mailto:info@shaolintemple.it)

392.7709323 – 02.66703374

**Docente:** Shifu 釋恒禪  
Shì-Héng-Chán 35° Generazione  
Shaolin, Educatore Sociale  
Regione Lombardia in Arti  
Marziali IICQ-UNI- EN-ISO 9001,  
Supervisore Olistico S.I.A.F.,  
Autore 1° Enciclopedia Shaolin in  
lingua italiana dagli originali  
Testi cinesi



# Shàolín Tong-zi-gong

***“Il controllo della mente per una maggior flessibilità”***

*“Rigidità ed inflessibilità  
sono discepoli della morte.  
Morbidezza e malleabilità  
sono discepoli della vita”*

**PROGRAMMA:** Non sempre si è consapevoli del ruolo determinante della psiche rispetto alla flessibilità corporea. Il corpo fisico e le sue capacità motorie sono una somatizzazione delle mappe motorie e posturali presenti sul piano psichico. Se il corpo fisico presenta un deficit dello schema motorio, bisogna programmare innanzitutto un intervento laddove si strutturano le mappe motorie: nella mente.

**TEORIA:** Psiche e flessibilità. Fattori mentali che impediscono la flessibilità. Immagine corporea limitante. Diventi ciò che pensi

**PRATICA:** Esercizi di centratura della personalità; Metodi pratico di focalizzazione del pensiero; mobilitazione articolare e tecnica mentale associati

[www.shaolintemple.it](http://www.shaolintemple.it)