



Sabato 23 Maggio 2015 h.14-18

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

SEMINARIO TEORICO –PRATICO



INFO & ISCRIZIONI:

info@shaolintemple.it

392.7709323 – 0362.1790262

Docente: Shifu 釋恒禪 Shi-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

TAIJIQUAN & EDUCAZIONE ALIMENTARE

per una vera armonia motoria

PROGRAMMA :

Il Taijiquan ci insegna che ogni specie vivente ha un proprio ruolo nella struttura cosmica.

L'equilibrio tra macro e micro-sistemi, all'interno del cosmo, produce un ulteriore ordine chiamato: Salute.

Le nostre risorse energetiche sono il risultato dell'interazione dei macro-elementi cosmici, aggregati secondo una sequenza dimostrata dalle Scienze embriologiche e botaniche. Per questo motivo, ad ogni essere vivente corrisponde una fonte alimentare differente. L'alimentazione che il Signore Buddha ha insegnato, è la migliore per non frenare l'evoluzione propria e degli altri essere viventi. In rapporto alla motilità umana, si è notato che un certo tipo di alimentazione irrigidisce la struttura muscolare e osteo-articolare, provocando una progressiva riduzione dell'efficienza corporea, fino a sfiorare la disabilità. Il Taijiquan si fonda sui Principi dell'Armonia con la Natura, che includono anche un modo di alimentarsi consapevole e che non provochi questo tipo di squilibrio nè all'interno del corpo, nè all'esterno nell'ambiente circostante.

“Soltanto colui che è in armonia con se stesso sarà in armonia anche con l'esterno.”

www.shaolintemple.it