



I corsi di arti e discipline si tengono presso sede di via Ettore Rolli 49 int.2 Roma

DANZA CREATIVA - DANZATERAPIA

/Con Annamaria Epifania e Guglielmo Cappelli/

La Danza Creativa - Danzaterapia è un'arte che risveglia immaginazione e

creatività e fa scoprire l'energia che fluisce e danza dentro di noi, a

qualsiasi età e condizione fisica. Tecniche di Danza, Teatro, Tai Chi e

Improvvisazione, sviluppano confidenza e fiducia nelle proprie

possibilità, accoglienza di sé stessi e degli altri, liberando la

voglia di esprimersi e comunicare e donando nuova vita al linguaggio

delle emozioni. .

Lunedì e Mercoledì ore 19,30 – 21,00

*Prima lezione - lunedì 16 settembre ore 19:30 *

Il Corso prevede un Laboratorio Coreografico e Stages periodici di

approfondimento.

HATHA YOGA

/con Consuelo Manca/ /“Kanti Devi”/

Lo yoga è un’antica disciplina, un’arte millenaria basata su un sistema

armonico di sviluppo del corpo, della mente e dello spirito. Il

significato di Yoga (termine sanscrito) è unione tra corpo, mente e

spirito. Le asana (posizione stabile, comoda) sono studiate per

sviluppare la flessibilità della colonna, l’allungamento muscolare e

l’equilibrio psicofisico.

Martedì e Venerdì 18:15 - 19:45*

Prima lezione - martedì 17 settembre ore 18:15

*

TAI CHI - QI GONG

/Con il Maestro An Zuò - Enzo Bordi/

Il Tai Chi è' una forma di meditazione attiva il cui fine è quello di

mettere l'individuo in rapporto con l'universo concentrando e regolando

il flusso del Qi (l'Energia Vitale).

Contribuisce ad alleviare tensioni e dolori articolari, rinvigorisce gli

organi interni e crea un senso di serenità e benessere. Il Tai Chi

risveglia la saggezza di vincere senza combattere.

Ogni Giovedì ore 18,30 – 20,00

Prima lezione - giovedì 19 settembre ore 18:30

Stages periodici di approfondimento.

TAI CHI SOFT DEL MATTINO

/Con Annamaria Epifania /

Un approccio delicato e attento al Tai Chi. Per tutti - Consigliato per

la terza età.

Esercizi di respirazione e scioglimento per mantenere flessibilità e

tono del corpo e della mente.

La pratica costante del Tai Chi Qi Gong aiuta a migliorare la postura,

le articolazioni del collo, delle braccia, delle gambe, il tono

muscolare, la circolazione periferica del sangue, il respiro. Allevia i

dolori e attiva benessere e serenità : Tai Chi è la pratica di Lunga Vita.

*Lunedì – Giovedì ore 9,30 – 10,45**

**Prima lezione - giovedì 19 settembre ore 9:30.*

METODO FELDENKRAIS®

/con Agnese Iaboni/

Il Metodo Feldenkrais si basa su una serie di semplici sequenze di

movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo. Sulle sensazioni e sullo

sviluppo di nuovi modi di muoversi e percepire se stessi. È un metodo

per risvegliare l'intelligenza e la spontaneità del corpo.

Migliora la coordinazione, ottimizza il tono e la forza muscolare,

riduce i disturbi funzionali, migliorando la postura, riducendo rigidità

e dolori. E' adatto a tutti.

Giovedì 17.00 - 18.10

*Prima lezione - giovedì 26 settembre ore 15:00.**

MEDITAZIONE E ARMONIA DI VITA

*/Con Annamaria Epifania /

Un percorso verso il benessere emozionale, fisico, mentale e spirituale

attraverso i principi della Meditazione. Analisi e alleggerimento delle

tensioni psicofisiche e delle rigidità comportamentali basata sulla

consapevolezza e conoscenza di sé. Meditazione come terapia nelle

situazioni di stress, malattia, dolore, ansia, ritmo di vita frenetico,

difficoltà nelle relazioni interpersonali. Impiego dei fondamenti della

psicologia buddhista per uno sviluppo equilibrato della personalità.

Giovedì 20:30 - 21:30

*Primo incontro - giovedì 19 settembre ore 20:30 *

--

Centro Zen Anshin

/Associazione Culturale/

Buddhismo Zen Soto

/Meditazione Zen - Studio del Dharma/

Attività per Corpo e Mente:

/Danza Creativa - Yoga - Tai Chi/

via Ettore Rolli 49 int.2 Roma

Tel. +39 06 5811678

<http://www.anshin.it/>

Pace del cuore nella città eterna

Per chi volesse soggiornare nella capitale, anche per più giorni, per turismo o altro, il Centro Anshin offre un servizio di Bed & Breakfast.

La struttura, denominata Zen Garden Bed & Breakfast, è situata all'interno del giardino del Centro ed offre una buona opportunità di continuare la pratica partecipando agli zazen del mattino.

Lo Zen Garden B&B è ufficialmente autorizzato dalla Azienda Promozione Turistica del [Comun e di Roma](#)