

ISTRUTTORI

ALBERTO BERTOLOTTI

Docente, formatore, regista.

Referente dal 1993 in Italia e in Europa, per la divulgazione e lo sviluppo del Metodo Ersov-Grebenkin™ (marchio depositato nel 2009).

Discepolo diretto del Maestro Shaolin Shi Heng Chan e del Monaco Shaolin Shi Yan Hui. Istruttore della disciplina Shaolin Qi gong e praticante di Shaolin Kung fu, Shaolin Rouan Quan, Taijiquan Stile Yang, Meditazione Chan, Shaolin Self Defence, Siddhi Yoga presso il Centro Culturale Shaolin di Milano.

LUCILLA MAZZUCHELLI

Psicologa, Psicoterapeuta ed HR Consultant.

Specializzata in Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista e Mindfulness.

Conduce interventi basati sulla Mindfulness in ambito clinico e aziendale.

Socia dell'A.Me.Co – Associazione Meditazione di Consapevolezza

Allieva del Maestro Shaolin Shi Heng Chan. Frequenta il Corso Istruttori Meditazione Chan presso il Centro Culturale Shaolin di Milano.

CORSO PRIMO LIVELLO

Il primo livello del corso prevede **10 incontri** a cadenza settimanale della durata di **2 ore** ciascuno (dalle 19:30 alle 21:30).

CALENDARIO INCONTRI

16-23-30 Gennaio

6-13-20-27 Febbraio

6-13-20 Marzo

COSTO

Il costo complessivo del corso è:

- 400 euro + IVA per iscrizioni entro il 31/12/2018
- 430 euro + IVA per iscrizioni successive

Per ulteriori **informazioni** contattare:

Lucilla Mazzucchelli - 3403440030

lucilla.mazzucchelli@gmail.com

Per **iscrizioni** compilare il modulo scaricabile al seguente link:

<http://www.spazioformamentis.it/meditazione-e-shaolin-qi-gong/>



Spazio FormaMentis Srl
Via Solari, 11 – 20144 Milano
Tel. 02 9170 4330
info@spazioformamentis.it
www.spazioformamentis.it



MEDITAZIONE CHAN E SHAOLIN QI GONG

**RIPRISTINARE IL NATURALE
EQUILIBRIO TRA MENTE E
CORPO**



“Con la consapevolezza, con la padronanza di sé, il saggio si costruisce un’isola che nessun diluvio può sommergere”

Dhammapada

LA TRADIZIONE SHAOLIN

“La cultura tradizionale Shaolin si è formata nell’arco di più di 1500 anni di storia ed è basata principalmente sui “Tre Tesori” ossia la filosofia del Chan (o Zen), il Wù (le arti marziali) e la medicina buddhista Chan e Yi.” Shi Yan Hui

La **Cultura Shaolin Chan** è l’esito e la sintesi di una vasta gamma di scambi tra la metafisica cinese e la cultura buddhista indiana e rappresenta l’integrazione filosofica e religiosa delle due maggiori civiltà dell’oriente antico: l’India e la Cina. (Abate Shi-Yong-Xin)

Esistono antiche culture che costituiscono le radici del genere umano e sono state perciò riconosciute dall’Unesco come “Patrimonio Culturale dell’Umanità”, La Tradizione Shaolin è una di queste.



SHAOLIN QI GONG

“Ogni centimetro di Jin allungato equivale a dieci anni di vita in più”

Il **Qi Gong** è la scienza che insegna a coltivare l’energia interna del corpo. Il termine “Qi” definisce “l’Energia che controlla il corpo e la mente” mentre “Gong” significa “Esercizio o controllo ottenuto attraverso il tempo e lo sforzo”.

Il termine Qi-gong si riferisce dunque ad un tipo di esercizi di natura bio-energetica, direttamente correlato alla salute fisica, emotiva, mentale e spirituale. Esso è una disciplina collegata alla medicina tradizionale cinese e alle arti marziali, che si prende cura del sistema corpo-mente-spirito con esercizi che coordinano movimento, respirazione, postura del corpo e meditazione.

I BENEFICI

- Correggere posture sbagliate e migliorare i sintomi di chi soffre di mal di schiena, attacchi di cervicale, sciatalgia e dolori lombari in genere
- Ridurre lo stress e l’insonnia
- Accelerare il processo di rinnovamento delle cellule, favorire l’autoguarigione dell’organismo

MEDITAZIONE CHAN

“Ferma la mente e muovi il corpo” Detto Shaolin

In cinese la **Meditazione Chan** si chiama ZuoChan, il Gong-Fu del silenzio.

La Meditazione Chan è un’antica scienza che insegna a costruire un dialogo interattivo tra tutte le componenti della personalità umana: corpo, mente, spirito. Con la pratica della meditazione si può risvegliare una consapevolezza di sé e del mondo che permette di riordinare pensieri e azioni.

Rigenerare rapidamente il complesso corpo-mente e sviluppare in modo integrale le forze che compongono la propria personalità, permette di poter diventare sereni, felici e saggi.

I BENEFICI

- Mantenere una buona salute fisica, favorire la longevità e ridurre lo stress
- Migliorare la capacità di concentrazione su quanto stiamo affrontando
- Accrescere l’intelligenza e la saggezza di una persona. (Shi-Yan-Hui).