

Seminario di

TECNICHE ORIENTALI

Un seminario per conoscere il complesso di attività teoriche e pratiche, corporee, mentali, spirituali mediante le quali la Tradizione culturale orientale - in particolare Cinese - si prefigge di realizzare il Mandato esistenziale di ognuno di noi, beneficiando la nostra vita personale e professionale



Il corso si articola in:

- Una parte teorica/informativa sulla Medicina Tradizionale Cinese
- Una parte pratica/esperienziale con il Tai Chi Chuan, il Qi Gong e il Tui Na

Corso a Udine

Condotta da

Anna Clauti dott. in Scienze Motorie - docente di Medicina Tradizionale Cinese, T'ai Chi Ch'üan e Shao Lin Ch'üan

Michele Isola diplomato in Tui Na in Cina - docente di Energetica Cinese, T'ai Chi Ch'üan e Qi Gong



OBBIETTIVI DEL CORSO

- Conoscere la corrispondenza fra la concezione orientale dell'Integralità dell'Universo – e quindi dell'Essere umano – e la visione globale olistica
- Fornire all'operatore del Benessere ulteriori strumenti di riequilibrio e rilassamento attraverso gli aspetti tipici della cultura tradizionale cinese
- Acquisire i principi di base della Medicina Tradizionale Cinese
- Conoscere i principi e praticare i movimenti di base del Tai Chi Chuan
- Conoscere i principi di base e la pratica fondamentale del Qi Gong
- Apprendere i principi di base e i fondamenti pratici del Massaggio Cinese Tui Na

Un seminario che propone "assaggi" delle principali tecniche utilizzate da migliaia di anni in oriente per armonizzare con sapienza il corpo, la mente e l'energia vitale. I Maestri Anna Clauti e Michele Isola ci accompagneranno in un interessante viaggio alla scoperta dei principi teorici che originano le principali tecniche orientali per il Benessere e la loro applicazione pratica.

Inizieremo con la **Medicina Tradizionale Cinese**, evidente e consolidata conoscenza sul tema della "salute". Nella medicina occidentale un organo, per esempio il cuore, viene studiato nei suoi aspetti chimici, biologici, chimici; si capisce da dove prende gli impulsi per battere il suo ritmo, quanti litri di sangue passano attraverso esso in un minuto, etc... La medicina tradizionale cinese (m.t.c.), pone poca importanza a tali meccanismi; vede lo stesso cuore più simile a un "Gong", valuta il lavoro, il contributo che tale organo, in relazione e cooperazione con il resto del corpo, può dare nel mantenere l'equilibrio all'intero sistema psico – fisico – energetico.



Apprenderemo i principi di base e la pratica elementare del **Tai Chi Chuan**, una antica disciplina psicofisica cinese basata sui principi della filosofia taoista che si può considerare sia una forma di ginnastica dolce, che un metodo terapeutico basato sui principi della medicina tradizionale cinese ma anche un' arte marziale, così come una forma di meditazione in movimento.

Sperimentiamo il **Qi Gong**: una pratica millenaria per la longevità che aiuta a mantenere e ripristinare un corretto stato di salute psico-fisico attraverso l'uso di esercizi respiratori e movimenti lenti, finalizzati a guidare l'energia in modo da entrare in uno stato di completa tranquillità.

Conosceremo principi e benefici del **Massaggio Cinese Tui Na** finalizzato a rimuovere i blocchi energetici presenti nel corpo ripristinando equilibrio e vitalità. Durante il rilassamento profondo, il corpo ripristina infatti il corretto fluire dell'energia. Particolarmente indicate per gli occidentali, le tecniche orientali riducono gli effetti dannosi di stress e superlavoro, sviluppano concentrazione e mantengono il corpo tonico ed armonico. Le tecniche orientali, come in generale tutta la Medicina Tradizionale Cinese, non hanno un campo di applicazione preciso, ma trovano impiego in molte alterazioni dello stato di salute.



PERCHE' PARTECIPARE A QUESTO SEMINARIO:

- Per apprendere delle tecniche utili in qualsiasi contesto professionale olistico e non
- Per conoscere nuovi ambiti professionali
- Per conoscere basi e potenzialità della Medicina Tradizionale e Cinese e delle tecniche orientali
- Apprendere i fondamenti di pratiche utili a migliorare il benessere proprio e dei propri clienti
- Per portare gioia nella vita riconoscendo ed attivando le proprie risorse energetiche naturali
- Per acquisire capacità di intervento pratico
- Per conoscere gli strumenti fisici, mentali e di gestione delle emozioni utili ad affrontare con calma e discernimento le varie situazioni, più o meno prevedibili, dell'esistenza
- Per migliorare le relazioni e la sessualità
- Per individuare nuove opportunità professionali
- Per conoscere e sperimentare ulteriori principi di salute e benessere
- Per sviluppare l'intuizione ed il piacere di Essere
- Per consolidare e gestire il proprio BenEssere nel tempo in totale autonomia e libertà
- Per apprendere strategie e metodi pratici per raggiungere il successo e l'autorealizzazione
- Per incrementare la propria energia interiore e la propria salute
- Per conoscere un percorso di crescita personale che aiuta a vivere meglio in armonia con se stessi e con gli altri
- Per percepire e guidare la propria energia vitale riappropriandosi di una delle tante capacità inesprese dell'essere umano
- Per affinare le proprie qualità affidandosi all'uso delle energie interiori e non solo alla forza fisica e muscolare

PER CHI:

- tutti i professionisti del benessere
- tutti gli operatori sociali ed insegnanti
- per le persone attente al proprio ed altrui benessere
- per i "curiosi" dell'argomento al fine dell'acquisizione di una nuova modalità di salute e benessere

ARGOMENTI DEL CORSO

- Introduzione e storia della Medicina Tradizionale Cinese (Taoismo, Buddhismo)
- Teoria Yin Yang: dualità, ciclicità, interdipendenza, interscambio, interproduzione
- Ch'i e Respiro Movimento, respiro e voce
- I 5 elementi e nozioni di anatomia e fisiologia
- Energia Interna e Salute
- Ch'i Kung "statico" e "dinamico"
- Terminologia e meridiani
- Tai Chi Chuan: postura, armonia, fluidità: movimenti di base
- Introduzione al Massaggio Cinese Tui Na
- Possibilità e limiti del trattamento del massaggio cinese Tui Na

La partecipazione è libera a tutti: giovani e meno giovani, senza limitazione d'età, né requisiti

Al termine verrà rilasciato attestato di partecipazione valido come credito formativo ECP (educazione continua permanente)

CHI INSEGNA

Dott. Anna Clauti

Classe 1961, sono nata in Piemonte da genitori di origini italo-fiumane. Ho iniziato la pratica dello Shao Lin Ch'üan nel 1986 e quella del T'ai Chi Ch'üan nel 1987, a Udine. Nel 1987 mi sono classificata al primo posto nel Campionato regionale FVG di combattimento libero. Le mie prime esperienze nell'insegnamento delle Arti Marziali Tradizionali risalgono al 1989, a Udine e Gorizia. Dal 1996 sono Cintura nera di T'ai Chi Ch'üan e Shao Lin Ch'üan della Scuola del Maestro Chang Dsu Yao, a seguito di esame sostenuto a Milano. Dal 1996 al 2004 sono stata Presidente dell'A.S.K.T. "Lung Kuan", Associazione Sportiva Kung fu Tradizionale con sede in Fagagna (UD).

Nel 1998 ho vinto a Pesaro il Campionato nazionale Kung Fu Chang USACLI per cinture nere 1° grado, nelle forme con armi.

Nel 2000 sono diventata istruttrice di T'ai Chi Ch'üan e Shao Lin Ch'üan della Scuola del Maestro Chang Dsu Yao, dopo un Corso della durata di sei anni ed esami sostenuti a Verona e Milano.

Nel 2007 mi sono laureata in Scienze Motorie a Gemona del Friuli. Ho frequentato il Corso di aggiornamento per istruttori di Kung Fu Chang USACLI. Insegno T'ai Chi Ch'üan e Shao Lin Ch'üan nell'ambito di Associazioni del Friuli - Venezia Giulia e collaboro con l'ApS Centro Olos da numerosi anni anche per l'insegnamento dell'Anatomia funzionale.

Contatto: danannclauti@virgilio.it



Anna in
T'ai Chi Ch'üan Ti I Lu
(forma Lan Ch'üeh Wei Tso Shih)



Anna in
T'ai Chi Ch'i Kung
(tecnica n°7)



Michele Isola

Insegnante e ricercatore di tecniche corporee, energetiche e meditative.

Dal 1980 viaggia e sperimenta gli insegnamenti di diverse tradizioni in particolar modo l'energetica cinese con lo studio del Tai Chi Chuan e del Qi Gong.

Nel 1994 entra a far parte della Scuola Istruttori del CRT Italia di cui è Insegnante.

Nel 1999 si diploma in Tui Na presso l'Università di Medicina di Hebei in Cina ed in Qi Gong Buddista presso il Centro della Cultura Orientale.

Approfondisce lo studio del Qi Gong Taoista seguendo la formazione del metodo Tao Yoga e frequenta corsi di perfezionamento e specializzazione con diversi Insegnanti internazionali.

Dal 1995 conduce corsi e seminari presso associazioni, Università di Scienze Motorie, scuole pubbliche e private.

Nel 2002 a Udine fonda l'Associazione Culturale Spazio Armonico ed è docente di Energetica Cinese presso Istituti formativi per Naturopati.

Contatti: www.spazioarmonico.it - cell. 347.035.9007 - mail: info@spazioarmonico.it

Totale ore: 18

ORARIO: dalle 9,00 alle 19,00 con breve pausa pranzo

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE:

La quota sociale di partecipazione a persona: € 225,00 (anziché € 270,00)

INCLUSO: l'opportunità di conoscere una straordinaria ed efficace tecnica di benessere e l'attestazione di partecipazione valida come credito per le formazioni in Tecniche corporee, Massaggio, Counseling e per aggiornamenti professionali olistici.

RIDUZIONI ED AGEVOLAZIONI:

- Se ti iscrivi anche ad altri corsi o seminari, ottieni riduzioni dal 10 al 25% (chiedi info dettagliate)
- Se porti amici o organizzzi gruppi di studio (chiedi info dettagliate)
- Per i soci promoter, borse di studio con voucher (chiedi info dettagliate)
- Se ti iscrivi a percorsi formativi completi (Tecnico Olistico, Operatore olistico specializzato etc...chiedi info dettagliate)
- Per chi ha già frequentato: riduzione del 50%
- Per chi ha meno di 26 anni o più di 60
- Per coloro che hanno basso reddito documentato da certificato ISEE

La quota include:

- La partecipazione al seminario
- Dispense e materiale didattico
- Per gli studenti che giungono da lontano è possibile alloggiare gratuitamente (fino a esaurimento posti), presso la nostra sede di Pordenone (40 minuti di treno da Udine)

La quota NON include:

- Tessera associativa annuale: 10 euro a persona, (comprendente assicurazione)
- Alloggio: a richiesta vi forniremo un elenco di alloggi nella zona, che dovrete provvedere a contattare ed a prenotare direttamente.
- Viaggio e vitto: è possibile consumare il proprio pasto presso la struttura ospitante oppure uscire a mangiare un panino presso bar nelle vicinanze. Ricordiamo che la pausa pranzo è di 60 minuti.
- Tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende".

PER ISCRIVERSI:

Il corso è a numero chiuso. E' importante prescrivere tempestivamente per garantirsi la partecipazione.

Contattare il numero 334.9161.209, per comunicare le proprie generalità.

Solo successivamente vi verrà chiesto di effettuare versamento dell'acconto di euro 100 a persona con causale

"Quota sociale per contributo attività" su:

Bollettino postale suCC postale n. 92002609 -

oppure bonifico BANCOPOSTA

(codice IBAN BANCO POSTA: IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609)

intestati a CENTRO OLOS – Via Oberdan, 3 – 33170 PORDENONE

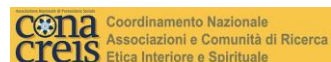


COSA PORTARE

- abbigliamento comodo (tute, calzoncini, magliette etc.)
- Tappetino yoga, cuscino e plaid
- Costume da bagno. Per donna: 2 pezzi (non intero). Per uomo: tipo slip (non pantaloncino o bermuda)
- 1 asciugamano grande (o telo mare)
- Quaderno e penna per appunti
- contanti per il saldo (non possiamo accettare carte di credito né bancomat)
- ricevuta di pagamento dell'acconto (bollettino postale o copia bonifico)

NOTE

- Le attività di Olos sono riservate ai soci.
- E' a disposizione dei soci il servizio GRATUITO di AFFIANCAMENTO OPERATIVO ed ORIENTAMENTO PROFESSIONALE.
- Eventuali ri-frequenze vengono conteggiate come ore di credito formativo in aggiunta a quelle già frequentate in precedenza.
- I titoli di Tecnico e Professionista Olistico rilasciati da Centro Olos, (conseguiti al raggiungimento delle rispettive ore richieste), sono di natura privata e costituiscono con dati e riferimenti concreti, un eccellente biglietto da visita a dimostrazione delle reali capacità acquisite dallo studente. Per le caratteristiche e le informazioni in essi contenute, rappresentano, ad oggi, la migliore garanzia per un sereno svolgimento della libera professione di "PROFESSIONISTA OLISTICO" ai sensi della legge 4/13, con specifica esclusione dell'esercizio di attività riconosciute o protette da albi o regolamentazioni specifiche.
- Gli attestati rilasciati da Centro Olos escludono categoricamente la possibilità di compiere terapia, cura, diagnosi o prescrizioni di alcun tipo e non abilitano né autorizzano l'insegnamento delle tecniche apprese durante il seminario.
- Il Professionista Olistico è professione certificata da SICOOL, registro di Categoria Professionale ai sensi della legge n. 4 del 14/01/13. - www.sicool.it
- Informazioni sulla scuola olistica: www.centrolos.it o contattaci al 334.9161.209.



aps **centro OLOS**

Associazione di Promozione Sociale per la Diffusione delle Discipline Olistiche
Scuola per Tecnico e Professionista Olistico affiliata e CONACREIS ed accreditata da SICOOL
Info: 334.9161.209 – www.centrolos.it - centrolos@yahoo.it - FB pagina : Centro Olos Associazione