

SEMINARIO DI MEDITAZIONE CHAN (ZEN)

COME COMBATTERE ANSIA, STRESS E DEPRESSIONE, CURARE LA MENTE PER FAR STARE BENE IL CORPO

MAESTRO SHI YAN HUI

MONACO GUERRIERO SHAOLIN DELLA 34[^] GENERAZIONE
CON LA GIORNALISTA ELISABETTA MIGLIORELLI

Roma 24 ottobre 2021

PROGRAMMA

DALLE ORE 9:00 ALLE 12:30 – TEORIA

- **L'importanza della respirazione**
- **Meditazione come fondamento della pratica Chan (Zen)**
- **La visione olistica del benessere secondo la Medicina Tradizionale Cinese**
- **Qi Gong e Kung Fu di Shaolin e l'importanza dell'allenamento**

11:00

Coffee break

- **Liberare il Qi (energia)**
- **Benefici della meditazione riconosciuti dalla Scienza**
- **Come imparare a meditare**

12:30 – 14:00

Light lunch

DALLE ORE 14:00 ALLE ORE 17:30 – PRATICA

- **Meditazione e movimento come routine quotidiana**

SI CONSIGLIA ABBIGLIAMENTO COMODO, UN TELO E UN PICCOLO CUSCINO

Obbligo di green pass

Garantito il rispetto delle norme anti-covid secondo la normativa vigente

Per il seminario - info: Vittoria Proietti, tel 347 3706549, mail:
corsi@shaolinquanfa.it

Pagamento tramite bonifico bancario

COORDINATE BANCARIE

ASD Shaolin Quan Fa

IBAN: IT75B0200805184000102329415

BLACK HOTEL

Via Raffaello Sardiello, 18 - 00165 Roma

Offre agli iscritti prezzi in convenzione per eventuale soggiorno

Info hotel: tel 06 66541133, mail: info@blackhotel.it