

Orari

lunedì

Tai Chi Chuan: 9/00-10/00, 17/00-18/00

Karate (bambini/ragazzi): 18/30-19/30

Hatha yoga: 20/00-22/00

martedì

Qj Gong: 10/30-12/00, Hatha yoga: 13/00-14/30

Yoga-Canto: 16/00-17/30, Yoga dinamico: 18/00-19/30

Yoga e Meditazione (avanzato): 19/30-21/30

mercoledì

Hatha yoga: 10/30-12/00, Vipassana: 14/30-15/30

Tai Ji Quan: 14/30-15/30, Tai Chi Chuan: 17/00-18/00

Yoga dinamico: 18/15-19/45, Vipassana: 20/00-21/00

giovedì

Tai Chi Chuan: 9/00-10/00, 17/00-18/00

Karate (bambini/ragazzi): 18/00-19/00

Yoga e Meditazione: 19/30-20/30, 20/30-22/00

venerdì

Hatha Yoga: 10/30-12/00, Yoga-Canto: 14/00-15/30

Hatha Yoga: 16/00-17/00

Yoga e Meditazione: 18/00-19/15

Laboratorio Filosofico: 19/30-21/30

*Consigliamo agli interessati di presentarsi
indossando abiti comodi e di portarsi una coperta.*

**Sono possibili anche lezioni individuali
per informazioni chiamare:**

334 3150723 (Nicola), 333 2788113 (Catia)
349 7758693 (Nicoletta)

*"Sì, ecco ciò che i miei sensi
hanno imparato da soli:
le cose non hanno significato:
hanno esistenza.*

*Le cose sono l'unico
senso occulto delle cose."*

(F. Pessoa)

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno

**Ogni primo sabato del mese si terranno
due introduzioni gratuite di Yoga e Meditazione
Orari: 11.30/13.00 poi al pomeriggio: 16.00/17.30**

Informazioni e Iscrizioni:

nicolasandri81@yahoo.it

334 3150723 (Nicola), 333 2788113 (Catia)

349 7758693 (Nicoletta)



Asia Dojo Vicenza

Piazza Alcide De Gasperi, 7 - Altavilla Vicentina (VI)



Asia Dojo Vicenza

CORSI di YOGA e MEDITAZIONE VIPASSANA

*Hatha e Raja yoga,
yoga e canto, yoga dinamico*

CORSI di TAI JI QUAN, QJ GONG MASSAGGI TERAPEUTICI

LABORATORIO FILOSOFICO

CORSO DI KARATE

Raja Yoga e Hatha Yoga

Fin dai tempi antichi, lo yoga nasce come disciplina votata alla Cura di sé; questa pratica permette all'uomo di avvicinarsi all'origine che da sempre lo abita, al principio che in lui consuma ogni distanza tra sé e sé.

Dall'India antica sino ai giorni nostri, l'obiettivo è rimasto lo stesso: insegnare all'uomo l'ascolto profondo della propria interiorità, cioè a ritrovare l'equilibrio ristabilendo un rapporto autentico con ciò che in lui eternamente arde.

L'insegnamento che proponiamo proviene da una lunga tradizione tramandata da Maestro ad allievo, nel rispetto della quale ancora oggi lo stesso insegnamento viene proposto fedelmente a tutti coloro che sentono la necessità di ristabilire un contatto con un sentire particolare; sentire che ognuno vive in quanto "esistenziale". Questo Sentire è sapientemente significativo perché orientato; esso è un fatto concreto capace di riportare l'uomo all'Essere.

Da Nathamuni a Krishnamacharya, e da suo figlio Desikacharya, sino a G.Blitz e al Maestro F.Bertossa, - il quale insegna tuttora presso l'associazione Asia Dojo, Bologna- tale disciplina, combina tecniche di rilassamento profondo alla meditazione. Noto anche come Raja Yoga, questo insegnamento vuole predisporre l'allievo ad un percorso progressivo capace di favorire l'esperienza della meditazione seduta (Vipassana).

A questo proposito ricordiamo, che la "Cura" della mente non può che passare attraverso una graduale "Cura" del corpo; ciò che proponiamo è particolarmente idoneo e facile da frequentare perché integra molti supporti d'aiuto (cuscini, coperte, ecc.), utili a non creare affaticamenti o traumi da prestazione. Occorre sospendere ogni ostacolo che può limitare il rivolgersi all'interno della stessa mente. Tutto deve favorire l'allentamento dei disturbi che distraggono l'attenzione dal "vedere" profondo. Solo così il respiro si fa presente e vivo in noi (Prana)

PERCORSO

Il percorso è il frutto di una testimonianza maturata nel tempo secondo un lento ma incessante dialogo tra "me e l'Altro da me". "Hatha sta ad indicare un momento di maturazione più che un momento temporale." (G.Blitz)

Ciò che un percorso di yoga può e deve offrire è una Via dove il turbinio della mente trovi un orizzonte entro il quale acquietarsi. Asana conduce ad uno stato di abbandono e presenza, in questo stato acquietato, in noi, il principio che solo guarda ritrova il proprio stato originario.

Il Tutto trova origine da una domanda:

Che cosa significa consapevolezza?

"La migliore risposta che riesca di proporvi è: un sapere che mi riguarda, in cui ne va di me, che mi risuona nelle viscere a causa della portata delle sue implicazioni." (F.Bertossa)

Tai Chi Chuan

STILE YANG TRADIZIONALE E MODERNO

Il Tai Chi (o Taiji Quan) è un'arte marziale cinese di origine Taoista, diffusa ai giorni nostri in tutto il mondo ed è considerata fra le principali discipline psicofisiche che, con i suoi movimenti lenti e mirati, crea armonia tra corpo e mente. È praticabile a tutte le età ed aiuta ad equilibrare le energie interne.

Laboratorio Filosofico

Tutta la storia della filosofia occidentale può essere riassunta sotto un'unica domanda: cosa significa pensare? Questa radicale domanda pone l'uomo al centro dell'universo dei significati che orientano la sua vita. "Cosa significa pensare" non è una domanda scontata, in quanto la stessa domanda nasce dal



pensiero cui l'uomo si affida. E dunque ancora: che cos'è una domanda?

Questo corso si pone come obiettivo la possibilità di dare a tutti gli elementi utili per imparare a chiedersi lucidamente sull'origine del pensiero.

Tutti i grandi della filosofia, da Socrate a Nietzsche, hanno iniziato proprio da qui, da questa domanda originaria, esponendosi per primi al fuoco di tale sapere senza tempo.

Proprio perché capace di una originaria tensione al vero, l'uomo è destinato a non poter che chiedersi attorno al mistero dell'esistenza, perché è l'esistenza stessa a chiederglielo. Conoscere, dunque, non vuol dire solo apprendere secondo nozioni, ma è una vera e propria esperienza di vita che porta necessariamente ad incontrare se stessi al di là di ogni confusa opinione. Per questo motivo si è voluto chiamare "laboratorio filosofico" il presente corso, dove per "laboratorio" si intende la possibilità di essere guidati, alla fine di ogni lezione teorica, seduti in meditazione, ad incontrare e sperimentare i significati che via via si incontreranno. Ma ancora, questi stessi significati, cosa significano?

Yoga-Canto

Il canto prende corpo solo se prima viene preparato da un respiro calmo e profondo. In quanto vibrazione interiore, il canto coinvolge determinati luoghi dell'interiorità rievocandoli, perché spesso inespressi e bloccati (chakra).

Cercheremo di trovare il dialogo silenzioso che armonizza vibrazione e respiro, un dialogo che rilascia un suono modulato da noi tutti riconosciuto come "canto". Essere coinvolti da un dialogo con la propria interiorità apre a dei varchi che aspirano a vivere quel senso di irraggiungibilità "celestiale" che solo la musica può donare, un senso carico di profondo abbandono.

A poco a poco ci avvicineremo così a quell'incanto spesso trascurato e dimenticato, un incanto sapiente ed equanime perché aperto all'incontro con il sacro.

In questo stato pure la coscienza, sentendo, si rivolge a se stessa con maggiore consapevolezza non ostacolando i significati che si ramificano nella pulsione canto-respiro. Qui lo Yoga prende forma ed equilibrio.