

## Il Qi Gong e l'arte della meditazione

I corsi organizzati dal "Centro per lo Sviluppo Evolutivo dell'Uomo"



**CIGLIANO.** (m.v.) Il "Centro per lo Sviluppo Evolutivo dell'Uomo" organizza incontri per apprendere l'arte della meditazione. «La meditazione», spiega Donatella Coda, che terrà il corso, «è qualcosa al di là della mente, delle parole e dei pensieri. È un momento di silenzio creativo». La pratica meditativa consente inoltre di meglio rigenerare l'essere umano nella sua totalità di corpo e psiche, facendo cessare i molteplici assilli che lo perturbano costantemente e gli tolgono pace ed acquietando i ritmi frenetici a cui si è abitualmente sottoposti. Le lezioni si prefiggono d'insegnare anche come la respirazione possa essere uno strumento assai utile e funzionale nel conseguimento d'uno stato interiore di quiete ed autocontrollo. Gli incontri si svolgeranno ogni mercoledì sera, alle ore 21, con una durata di circa un'ora. Il costo della serata è di 10 euro.

Il centro organizza anche un corso di Qi Gong tenuto da Emilio Martignoni, insegnante di Daoyin

Yangsheng Gong ed operatore di massaggio tradizionale cinese. Esso inizierà sabato 29 settembre, con orario fra le ore 9 e le 13, all'interno d'un bosco di Cigliano. In caso di pioggia esso si terrà nella sede dell'Associazione, in via Moncrivello 26 a Cigliano. La cadenza delle lezioni sarà mensile, con un sabato al mese, sempre allo stesso orario, sino a dicembre. Gli appuntamenti cadranno quindi il 29 settembre, il 27 ottobre, il 17 novembre ed il 15 dicembre. Il corso proseguirà poi fino a giugno con iscrizione ed impegno trimestrali. Il Daoyin yangsheng gong è una moderna ginnastica dolce, semplice ed adatta ad ogni età, che combina determinati metodi antichi per la longevità col trattamento delle diverse patologie al fine di migliorare la salute psicofisica dell'essere umano.

Per iscrizioni ed informazioni sul corso di meditazione o su quello di Daoyin contattare Donatella Coda, presidente del Centro.