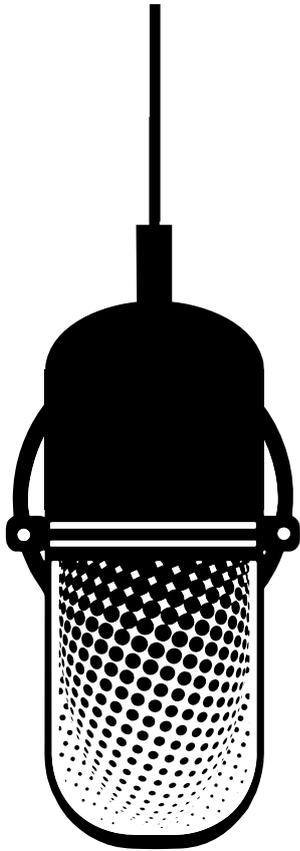


# Musica per tutti

---



## Corso di rilassamento, consapevolezza ed espressione corporea - Ki training

**Docente: Renato Spadari**  
dal 28 luglio al 02 agosto 2014

**Costo: 150,00 Euro**



### Presentazione corso

Nel dizionario giapponese si definisce Ki come mente, spirito, cuore.

Nella medicina orientale, la parola Ki indica una forma sottile di energia: è la forza vitale, fonte interna di energia. Il Ki non è solo un concetto, è una forza reale che si può percepire intuitivamente e dirigere mentalmente. Il Ki è fonte della nostra vitalità. Sebbene ogni frammento di prova scientifica indichi l'unità mente e corpo, ci comportiamo come se fossero tra loro estranei. Il modo migliore per rafforzare il Ki è capire e praticare l'unità di corpo-mente.



L'obiettivo del corso è stimolare la consapevolezza dei nostri disagi-bisogni per una ricerca dell'equilibrio e dell'unione mente-corpo attraverso la conoscenza e la pratica di varie tecniche per migliorare, controllare e indirizzare le forze fisico-mentali nell'ambito professionale, nello studio, nel quotidiano.

Il corso prevede un lavoro collettivo interamente basato su esercizi corporei.

Non si hanno controindicazioni mediche al corso.

Si consigliano vestiti comodi e tappetino.

I partecipanti non devono avere un'età inferiore ai 16 anni.

## Programma

### Prima giornata

*ore 10.00 / 13.00*

Cerimonia d'apertura. Presentazione del Corso

Identificazione e consapevolezza disagi - bisogni

Attenzione e ascolto del nostro corpo: i principi del rilassamento

Il respiro

Sonno e salute: l'importanza di un sano riposo

# Musica per tutti

---

Energia – corpo – mente: introduzione e definizione del Ki

## **Seconda giornata**

*ore 10.00 / 13.00*

Tecniche di rilassamento: dissolvere tensioni e blocchi muscolari del corpo  
Consapevolezza e qualità della respirazione: esercizi per migliorare il nostro respiro

I cinque tibetani

I chakra, i meridiani e il fluire dell'energia Ki

Esercizi Ki training – test

## **Terza giornata**

*ore 10.00 / 13.00*

Tecniche di rilassamento: miglioramento della postura

Esercizi sulle forme di respirazione

Ku. Meditazione, vuoto e silenzio interiore

Rebirthing

Esercizi Ki training – test

## **Quarta giornata**

*ore 10.00 / 13.00*

Tecniche di rilassamento: coordinamento mente – corpo

Esercizi sulle forme di respirazione – meditazione

Inattività attiva – attività inattiva

Punti Hyel e la digitopressione

Uso del Ki nelle attività quotidiane, nello studio, nel lavoro

Esercizi Ki training - test

## **Quinta giornata**

*ore 10.00 / 13.00*

Tecniche di rilassamento – respirazione – meditazione

Kime: raccogliere la mente

Diete e squilibri

Uso del Ki nelle attività quotidiane, nello studio, nel lavoro

Esercizi Ki training – testy

# Musica per tutti

---

---

## Musica per tutti

Sedi: Primo Vico Solferino 15, San Nicandro Garganico (FG) - Via Matteo Tondi 10, San Severo (FG)

Cell. 329 0441691 - Mail: [info@musicapertutti.net](mailto:info@musicapertutti.net) - [www.musicapertutti.net](http://www.musicapertutti.net)