

## ISTITUTO ITALO CINESE



10153 TORINO  
LUNGOPO ANTONELLI, 177  
TEL. 011.898.04.06 - FAX 011.890.30.21  
e-mail: mail@tuttocina.it  
sito internet: www.tuttocina.it

### I CORSI DELL'AUTUNNO 2008

**IMPORTANTE:** Da quest'anno **Centroriente** avrà una nuova sede. A quella storica di Lungo Po Antonelli 177, dove rimarrà la Segreteria e verranno tenuti i corsi di lingua, si affiancherà quella de **La Gru Bianca**, dove si svolgeranno la maggior parte degli altri corsi.

La ristrutturazione è ancora in corso d'opera e terminerà nella seconda metà di ottobre. I locali, totalmente nuovi, ospiteranno una luminosa palestra per yoga, taijiquan, qigong e tuina, nonché un'ampia aula per le lezioni teoriche. È per questo motivo che alcuni corsi inizieranno più tardi rispetto agli anni scorsi e le presentazioni verranno tenute in altre sedi.

### LINGUA CINESE

**ORARIO:** 1° ANNO: Lun. 09.15-12.15 (inizio 3 novembre), mar. 18.30-21.30 (inizio 4 novembre), mer. 18.30-21.30 (inizio 5 novembre), sab. 9.30-12.30 (inizio 8 novembre 2008)  
- 2° ANNO: lun. 9.30-12.30, mer. 18.30-21.30 (inizio prima settimana di novembre)  
- 3° ANNO: lun. 18.30-21.30 (inizio prima settimana di novembre)  
- 4° ANNO: ven. 18.30-21.30, sab. 9.30-12.30 (inizio prima settimana di novembre)

**TERMINE DEI CORSI:** maggio giugno 2008 (totale ca. 78 ore)

**NUMERO PARTECIPANTI:** max. 11 per corso.

**DOCENTI:** italiano per la lezione di lingua, di madrelingua per la lezione di letterato.

**COSTO:** €470 in 3 rate (€440 con pagamento in un'unica soluzione) + iscrizione €30

**SEDE DEL CORSO:** Lungopo Antonelli 177, Torino.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/lincin.htm>

### LINGUA CINESE PER BAMBINI E RAGAZZI

CINESE PER BAMBINI DI 4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup> ELEMENTARE E PER RAGAZZI DI 1<sup>a</sup>-2<sup>a</sup> MEDIA

**INIZIO CORSO:** 13.10.2008 (per bambini) e 14.10.2008 (per ragazzi) 4 novembre 2007

**ORARIO:** Bambini martedì 17-18:20 / ragazzi mercoledì 17-18:20

**DURATA:** 27 lezioni (36 ore)

**DOCENTE:** Dr. Federico MADARO

**SEDE DEL CORSO:** Centroriente-Sede, Lungo Po Antonelli 177, Torino

**COSTO:** €240 + iscrizione €25

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/Cinese-per-bambini.htm>

### LINGUA GIAPPONESE

I corsi di lingua giapponese mirano alla preparazione per sostenere il Japanese Proficiency Test, esame per il conseguimento del Proficiency, certificato internazionalmente valido. Il 1° e il 2° anno per il conseguimento del 4° livello, il 3° anno per il conseguimento del 3° livello.

**ORARIO:** 1° ANNO: mar. 18.30-21.30 (dal 4.11.2008) – A esaurimento posti istituzione di una nuova fascia oraria il giovedì, stesso orario.

2° ANNO: gio. 18.30-21.30 (dal 13.11.2008) / 3° ANNO: gio. 18.30-21.30 (dal 13.11.2008)

**NUMERO DI ORE ANNUALI:** 75

**NUMERO PARTECIPANTI:** max. 11 per corso.

**TERMINE DEI CORSI:** maggio 2009

**DOCENTI:** italiano per la lezione di lingua, di madrelingua per la lezione di letterato.

**COSTO:** €470 in 3 rate (€440 con pagamento in un'unica soluzione) + iscrizione €30

**SEDE DEL CORSO:** Lungopo Antonelli 177, Torino.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/lingiap.htm>

### CALLIGRAFIA COL PENNELLO

I corsi di calligrafia possono essere frequentati anche senza basi di lingua cinese e/o giapponese. Si ricorda che i caratteri cinesi (*hanzi*) sono all'origine dei caratteri giapponesi (*kanji*; lettura giapponese di *hanzi*), spesso identici ai caratteri cinesi tradizionali, e che le calligrafie nelle due culture condividono tecniche e materiali di esecuzione. Pertanto il corso, tenuto da una Maestra giapponese, può essere seguito indifferentemente da cultori di Cina e Giappone.

**INIZIO DEL CORSO:** giovedì 12 febbraio 2009

**DURATA DEL CORSO:** 16 lezioni

**ORARIO:** giovedì 18.30-20.30

**NUMERO PARTECIPANTI:** max. 10.

**DOCENTI:** Dott.ssa HIRAOKA Kazuko.

La Maestra giapponese HIRAOKA Kazuko si è laureata in arti grafiche e design nel 1973 all'accademia d'arte Bijutsu Daigaku di Musashino. Dopo aver laureato come grafic designer alla Sony ha poi fondato in partnership la G.C. Inc. di Tokyo, azienda di cancelleria con la responsabilità della Direzione Creativa. Nel 1999 ha acquisito il titolo di Maestra calligrafa dopo 15 anni di intensi studi presso la Akitsu-Kai, la più importante scuola di arti grafiche in Giappone, sotto la guida del grande Kanichi Nakata, Maestro della famiglia imperiale. Nel 2000 si è trasferita a Torino dove opera alla diffusione della calligrafia e cultura giapponesi. In particolare negli ultimi anni ha esposto in diverse mostre e a supporto di manifestazioni dedicate alla cultura del Sol Levante.

**COSTO:** €280 + iscrizione €25 + acquisto materiale (carta, pennello, inchiostro, pietra, fermacarte)

**SEDE DEL CORSO:** Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/calligrafia-pennello.htm>

## LINGUA TIBETANA

Il presente corso intende soprattutto fornire un approccio di base alla lingua tibetana classica attraverso la lettura e traduzione di semplici testi letterari, sia in prosa che in poesia. Nel corso è prevista anche una parte dedicata al tibetano colloquiale.

**ORARIO:** lunedì 19.30-21.00 (a partire dal 03.11.2008)

**NUMERO DI ORE ANNUALI:** 40

**NUMERO PARTECIPANTI:** max. 12 per corso.

**TERMINE DEI CORSI:** ultima settimana di maggio 2009

**DOCENTI:** Dott.ssa Carla Gianotti

**COSTO:** €430 in 3 rate (€400 con pagamento in un'unica soluzione) + iscrizione €30

**SEDE DEL CORSO:** Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/lingua-tibetana.htm>

## CULTURA TIBETANA

**ORARIO:** giovedì 20.45-22.45 (dal 6 novembre all'11 dicembre 2008)

**NUMERO LEZIONI:** 6 (totale 12 ore)

**DOCENTE:** Charlie Stuparich, tibetologo

**PROGRAMMA:** 1. Origini dell'altipiano tibetano - Il regno antico / 2. Il Buddha storico - Il buddhismo tibetano  
3. La Rinascita - La Ruota della Vita / 4. La scrittura - I generi letterari / 5. L'arte sacra - Le Thang-ka  
6. I Måndala - Gli Stupa

**CORSO B:** dal 15 gennaio 2009. Prosecuzione del precedente.

**COSTO:** €95 + iscrizione €20

**SEDE DEL CORSO:** Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

**Pagina web:** [http://www.tuttocina.it/corsi/cult\\_tib.htm](http://www.tuttocina.it/corsi/cult_tib.htm)

## TAIJIQUAN

**PRESENTAZIONE CORSI:** Mer 08.10.2008 presso Artmedia, Corso Regina Margherita 73, ore 21,15, Mer 15.10.2008 presso il Salore dell'Oratorio della Parrocchia di San Giulio d'Orta, Corso Cadore 17/3 (zona Corso Belgio), Torino alle 20.30 e 22 ottobre 2008 c/o Loft Espace, Via Mantova 34, Torino.

Per Collegno (TO) presentazione lun 20 ottobre, c/o la Scuola Elementare Leumann, Corso Francia 349, COLLEGGNO (telefonare in Segreteria per conferma)

### 1° LIVELLO - Stile Yang 24

**ORARIO:**

◆ c/o Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino:

**A.** Mercoledì 19.30-20:45 (dal 29 ott.) opp. **B.** Mercoledì 20.50-22.05 (dal 29 ott.) **C.** Venerdì 19.10-20.25 (dal 31 ott.)

◆ A Collegno (TO) - **D.** Per orario e sede telefonare in Segreteria di Centroriente

Totale 32 lezioni/40 ore

**COSTO:** €260 con pagamento in 2 rate (una all'atto dell'iscrizione e una entro il 15 febbraio) + iscrizione €30 oppure €240 + 30 con pagamento per intero all'atto dell'iscrizione.

**TERMINE CORSI:** giugno 2008

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/taiji.htm>

## QIGONG

Il corso è suddiviso in due parti, corso A e corso B. È possibile iscriversi ai 2 corsi separatamente.

### CORSO A

**PRESENTAZIONE:** Martedì 14.10.2008, ore 20:30, c/o Loft Espace, V. Mantova 34

**INIZIO CORSO:** Martedì 28.10.2008

**DURATA CORSO:** 10 lezioni da 90'

**ORARIO:** Martedì 20.00 – 21.30

**PROGRAMMA:** Tecniche di Daoyin Yangsheng Gong per i reni

### CORSO B

**INIZIO CORSO:** Martedì 3 febbraio 2009

**DURATA CORSO:** 10 lezioni da 90'

**ORARIO:** Martedì 20:30 – 22:00

**PROGRAMMA:** Tecniche di Daoyin Yangsheng Gong utili per stomaco e milza.

**INSEGNANTI:** Dr. Valpiola (esperto di Medicina Tradizionale Cinese, qigong e massaggio cinese) e WEN Zhongyou (Vice presidente dell'Associazione Qigong provincia dello Yunnan).

**COSTO:** CORSO A: €140 + €20 di iscrizione / CORSO B: €140 + €20 di iscrizione

CORSO A + B (con iscrizione separata): €280 + €20 di iscrizione (l'iscrizione non si paga per il 2° corso) / CORSO A + B (con iscrizione contemporanea): €240 + €20 di iscrizione

**SEDE DEL CORSO:** Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/qigong.htm>

## DACHENGQUAN

Il Da Cheng Quan è un'arte marziale Cinese di stile interno, il suo particolare carattere marziale di grande efficacia, ed i suoi effetti benefici sul corpo umano attraggono ogni giorno, sia praticanti di altre arti marziali, sia gente comune; di fatti può essere praticata a qualsiasi età. Da Cheng Quan significa: "BOX DELLA GRANDE RIUSCITA".

Il suo fondatore, WANG XIANGZHAI, era conosciuto come un combattente a mani nude invincibile, la sua fama era ed è nota in tutta la Cina. Le arti marziali che compongono il Da Cheng Quan sono le seguenti: Xing Yi Quan, Shaolin Quan, Ba Gua Zhang, Tai Ji Quan, Qi Gong. Gli esercizi di Da Cheng Quan sono un tipo unico di "ginnastica", che unisce elementi di riposo e di recupero con esercizi fisici e mentali. Queste forme si sono rivelate molto efficaci nella terapia clinica di malattie, come metodo di recupero e come terapia per rinforzare la costituzione dei pazienti durante la convalescenza. Molte sono le testimonianze dell'efficacia terapeutica di queste forme nel trattare: la tracheite cronica, la gastroenterite, l'epatite, i disturbi cardiaci, l'ipertensione, la nevralgia, i reumatismi, l'artrite reumatica, il lipoma, l'ipertrofia della tiroide ecc ... Queste posizioni vengono utilizzate come allenamento preparatorio fisico mentale da alcune delle arti marziali di combattimento più dure della Cina e del Giappone dando così prova ulteriore della loro validità intrinseca. Chi pratica Da Cheng Quan è interessato al combattimento senza tanti fronzoli o movimenti non necessari, non si attacca solo con i pugni, ma con i gomiti, le spalle, la testa, le anche, le ginocchia e i piedi. La capacità di trasformare la vostra difesa in un attacco ed il vostro attacco in una difesa; di avere nello stesso movimento, tutte le tecniche. Il resto è tutto da scoprire!...

**PRESENTAZIONE:** Gio. 23.10.2008, ore 21.15, c/o Artmedia, Corso Regina Margherita 73

**INIZIO CORSO:** giovedì 6 novembre 2008. **ORARIO:** giovedì 19:30-20.45

**DOCENTE:** Maestro Antonio Russo.

**SEDE DEL CORSO:** Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

**COSTO:** €280 + iscriz. €30 (pagabili in due rate) o €250 + €30 per pagamento all'iscrizione.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/dachengquan.htm>

## YOGA

**SEDE DEI CORSI:** Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino / DojoKen Yu Shin, Via Mantova 34, Torino / Scuola Yoga Shanti, Via San Secondo 51/6, Torino.

### STAGE INTRODUTTIVI

\* Dojo Ken Yu Shin: corso iniziato; è possibile iscriversi in qualunque momento, prima lezione di prova gratuita. \* Lunedì 13.10, ore 21, c/o il Salone dell'Oratorio della Chiesa di San Giulio d'Orta, Corso Cadore 17/3 (zona Corso Belgio) \* Lun. 27.10 alle ore 18 e alle ore 20 presso La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino \* Ven 03.10, ore 21 presso la Scuola Yoga Shanti in Via S. Secondo 51/6, Torino.

Per conoscere lo yoga, per conoscere il maestro. Portare abbigliamento comodo e un plaid (o telo bagno o stuoino). Gratuito.

**INIZIO DEI CORSI:** La Gru Bianca: 3 novembre 2008 / Dojo Ken Yu Shin: gio. 2 ottobre 2008 / Scuola Yoga Shanti, mer. 17 settembre 2008

**DURATA:** fino a giugno 2008

### ORARIO:

◆ **La Gru Bianca:** Lunedì 17:15-18:30 / 18:35-19:50 / 19:55-21:10 / 21:15 - 22:30

◆ **Dojo Ken Yu Shin:** 19:30-21:00 (90') / 21:00 - 22:15

◆ **Scuola Yoga Shanti:** mer. e ven., lezioni da un'ora mattino, pomeriggio e sera: 9:00/10:00 - 13:00/14:00 - Dalle 17:00 alle 21:00 tutte le ore - Martedì: 18:30/19:30 - 19:30/20:30 / Giovedì: 13:00/14:00 - 18:30/19:30 - 19:30/20:30

### COSTI:

#### ☉ LA GRU BIANCA E DOJO KEN YU SHIN

◆ 1. Fasce orarie da 90': 49 €/ mese (4 lezioni da 90') - 130 €/ trimestre (12 lezioni da 90') - 340 € per tutto l'anno (min. 35 lezioni da 90')

◆ 2. Fasce orarie da 75': 41 €/ mese (4 lezioni da 75') - 110 €/ trimestre (12 lezioni da 75') - 285 € per tutto l'anno (min. 35 lezioni da 75') - Iscrizione: 25 €

All'iscrizione è richiesto l'impegno per almeno 3 mesi.

#### ☉ SCUOLA YOGA SHANTI

◆ 36 €/ mese con frequenza di una lezione alla settimana - 56 €/ mese con frequenza di due lezioni alla settimana - Iscrizione: 40 €

#### ☉ LA GRU BIANCA + DOJO KEN YU SHIN - 2 LEZIONI/SETTIMANA

◆ Lezione da 90' + lezione da 75': 78 €/ mese - 207 €/ trimestre - 540 € per tutto l'anno

◆ 2 lezioni da 75': 64 €/ mese - 187 €/ trimestre - 485 € per tutto l'anno

**INSEGNANTE:** Dr. James Eruppakkattu, maestro indiano.

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/yoga.htm>

## KYUDO

(Tiro con l'arco giapponese)

**PRESENTAZIONE:** Martedì 14.10.2008, ore 21.

**INIZIO CORSO:** Sabato 18.10.2008

**DURATA E FREQUENZA:** 9 lezioni, ogni sabato, dalle 9.30 alle 12.30.

**LUOGO:** Dojo Corso Tazzoli 78, Torino.

**NUMERO PARTECIPANTI:** Min. 2 - max. 6

**COSTO:** €93 + iscrizione

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/kyudo.htm>

## MAKESHI

### Che cosa è Makeshi®

E' una forma di shiatsu sul lettino, che integra l'uso di sei tecniche di base, alternandole e bilanciandole con manovre, tempi e intensità ogni volta differenti.

Il trattamento viene così adattato al ricevente tenendo conto della valutazione energetica e delle risposte concrete che il corpo del ricevente ci invia. Si ottiene così un lavoro che risulta l'unione di tecnica e capacità intuitiva al servizio di un trattamento efficace e sensibile.

Makeshi® nasce dall'esigenza di praticare lo shiatsu sul lettino, ma ben presto assume caratteristiche del tutto proprie fino a delinearsi un'entità a sè stante. La fusione delle tecniche, lo studio del ritmo interiore, l'ascolto del respiro, la ricerca delle condizioni di ascolto interno, l'abbandono del sé, l'uso del tocco primario fanno del "Makeshi"® una nuova filosofia di lavoro volta all'osservazione del ricevente nel suo insieme, come essere corporeo, pensante, percettivo e spirituale, uniti in un unico sistema.

Le lezioni sono strutturate con una parte teorica, una pratica e momenti di rilassamento preparatori ad un lavoro attento. Il corso è rivolto a tutti coloro che siano interessati allo studio del massaggio, al lavoro corporeo e alle tecniche energetiche, a professionisti che intendono aggiornare il loro bagaglio professionale.

### Il corso si prefigge:

\* di far acquisire la capacità di effettuare un trattamento manuale completo \* di operare seguendo i principi dello Shiatsu e della teoria della Medicina Tradizionale Cinese, ampliato con nuove tecniche manuali \* di elaborare le tecniche in una visione olistica, energetica, psicosomatica e simbolica. \* di ottenere il massimo risultato da un lavoro svolto sul lettino. \* di sviluppare l'innata predisposizione umana alla percezione.

**PRESENTAZIONE:** Giovedì 15 gennaio 2009, ore 21, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino

**INIZIO:** Sabato 24 gennaio 2009 **DURATA:** 60 ore

**DATE DEL CORSO:** 24-25 gennaio / 21-22 febbraio / 21-22 marzo / 25-26 aprile

**SEDE DEL CORSO:** La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

**ORARIO:** Sabato 9.30-13 / 14-18.30 / Domenica 9.30-13 / 14-17.30

### PROGRAMMA

Pratica: \* 6 Kata di base \* trattamento in posizione prona \* trattamento in posizione supina \* Trattamento dell'addome

Teoria: \* La valutazione energetica di supporto continuo \* Il "Tocco Tecnico" e il "Tocco Primario" \* Le 3 modalità di lavoro \* Il simbolismo delle tecniche \* Il respiro come guida ai tempi di lavoro

### INSEGNANTE: Claudio Micalizzi

Operatore professionista shiatsu / Operatore shiatsu diplomato Istituto Europeo di Shiatsu nel 1993 / Iscritto come operatore professionista alla Federazione Italiana Shiatsu dal 1996 / Insegnante shiatsu dal 1995 / Ideatore della tecnica di shiatsu sul lettino "MaKeShi" / Formazione continua nell'ambito dello shiatsu e nella Medicina Cinese con alcuni dei principali insegnanti internazionali / Concluso il ciclo della "Formazione della personalità attraverso la psicomotricità espressiva" con il prof. M. Marteau / Diplomato in "Approccio Trager" / Linfodrenaggio / corso biennale di Tuina (massaggio cinese) / Massaggio sportivo della Croce Bianca di Torino / Corso di "massaggio intuitivo" / Cranio Sacrale - metodo scuola di shiatsu di Trieste / Formazione base in: PNL e Ipnosi / Lavoro corporeo e espressivo / Pratica della meditazione (di scuola orientale e occidentale)

**COSTO:** 590 € + 30 € di iscrizione

**TERMINE ISCRIZIONI:** 20 gennaio 2009

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/makeshi.htm> (con video)

## MASSAGGIO CINESE TUINA

### CORSO TRIENNALE (353 ore)

**PRESENTAZIONI:** 1. Sabato 4 Ottobre 2008, ore 9.30-13, c/o Il Fiore della Vita, Lungo Po Antonelli 147, stage introduttivo gratuito (circa 4 ore). Prenotazione obbligatoria.

e-mail: [corsi@tuttocina.it](mailto:corsi@tuttocina.it) - Tel. 011.898.04.06

2. Giovedì 16 ottobre 2008, ore 21, c/o "Il Fiore della Vita", Lungo Po Antonelli 147, Torino

**INIZIO CORSO:** Sabato 8 novembre 2008

### Programma 1° ANNO (133 ore)

# **MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (Dr. Gruttad'auria - 56h)**

# **TECNICA TUINA (Marco Superbi - 56 h)**

# **CORSO DI ANATOMIA (Dr. Giaivia - 21 h)**

**ORARIO:** Sab 9:30-13:30 e 14:30-18:30, Dom. 9:30-13:00 e 14:00-17:30

**SEDE:** La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

**COSTO:** €1100/anno + 30 € di iscrizione + €20 associaz. FISTQ (ratealizzabili - 3 rate con le seguenti scadenze: €370 all'iscrizione, €370 entro il 15 gennaio e €360 entro il 15 marzo)

**Pagina web:** [www.tuttocina.it/corsi/tuina.htm](http://www.tuttocina.it/corsi/tuina.htm)

## TUINA PEDIATRICO

### (Corso per genitori)

Nell'infanzia ci si ammala in fretta e, in genere, altrettanto in fretta si guarisce. Il tuina sostiene questa naturale tendenza dell'organismo. Infatti, rinforzando la risposta difensiva dell'organismo e favorendo una più rapida risoluzione del disturbo, con il tuina si contrasta la cronicizzazione e si può diminuire la necessità di ricorso ai farmaci. Le manovre proposte in questo seminario sono semplici da apprendere e da utilizzare, di rapida applicazione, non dolorose e in genere gradite a chi le riceve. La lezione frontale è ridotta al minimo indispensabile e si lavora in piccolo gruppo per aumentare le occasioni di pratica e lo scambio tra chi partecipa.

**DATA CORSO:** 22.11.2008

**SEDE CORSO:** La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

**INSEGNANTE:** **Rossella Cignetti**, operatore tuina, esperta in tuina pediatrico.

**COSTO:** €100+ €20 di iscrizione

**Pagina web (con informazioni complete):** <http://www.tuttocina.it/corsi/tuina-pediaterico.htm>

## MEDITAZIONE BUDDHISTA VIPASSANA

La meditazione buddhista è un rimedio universale per problemi universali. Può essere praticata liberamente da tutti, in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento.

**STRUTTURA DELLA LEZIONE:** Sessione di meditazione. Istruzioni per la pratica. Domande e risposte e commento ulteriore.

**PROGRAMMA:** Che cos'è la meditazione. Le principali posture meditative e i loro effetti. La tripartizione della pratica buddhista: disciplina morale, calma concentrata, saggezza. La disciplina morale del meditante laico e i cinque precetti. La coltivazione della calma concentrata. La visione profonda (*vipassanā*). La meditazione sul respiro (*ānāpānassati*). La meditazione camminata. I quattro fondamenti della consapevolezza. La consapevolezza del corpo. La consapevolezza delle sensazioni fisiche. La consapevolezza dei suoni e dei rumori. La consapevolezza aperta. La meditazione di benevolenza (*mettā*). I cinque impedimenti. I sette fattori dell'illuminazione. I tre segni dell'esistenza. Le quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero alla luce della pratica meditativa.

**PRESENTAZIONE DEL CORSO:** Lunedì 6 ottobre 2008, ore 21, presso il Centro Yoga Shanti, Via San Secondo 51/6, Torino.

**INIZIO CORSO:** 20.10.2008

**DURATA:** Fino a fine maggio-giugno 2009 (totale 27 ore)

**ORARIO:** ogni lunedì, ore 21-22

**NUMERO MINIMO PARTECIPANTI:** 7 persone.

**COORDINATORE:** Ajahn Dhammiko. È stato monaco Theravāda secondo la tradizione della foresta di Ajahn Chah e Ajahn Sumedho dal 1987 al 2003. Dal 1993 ha guidato gruppi di meditazione e ha condotto ritiri di pratica meditativa in Inghilterra e in Italia (al Monastero di Santacittarama a Sezze Romano e Frasso Sabino, all'A.Me.Co. di Roma, ai Centri Sangha e Samveda di Torino, ecc.).

**SEDE DEL CORSO:** Scuola Yoga Shanti, Via S. Secondo 51/6, Torino

**COSTO:** €180 + iscrizione €20

**Pagina web:** [http://www.tuttocina.it/corsi/med\\_budd.htm](http://www.tuttocina.it/corsi/med_budd.htm)

## MICROMASSAGGIO CINESE

In questo corso pratico rivolto a tutti, verranno studiate metodiche fondamentali di stimolazione cutanea, e i principali punti energetici di agopuntura che possono essere stimolati in modo non invasivo per donare beneficio. Verranno affrontati i principali disturbi comuni che possono trovare sollievo attraverso questo tipo di pratica del tutto naturale.

**PRESENTAZIONE CORSO:** Mercoledì 15.10.2008 ore 21.15 c/o Artmedia, Corso Regina Margherita 73, Torino.

**INIZIO CORSO:** Mercoledì 05.11.2008

**DURATA E ORARIO:** 12 lezioni, ogni mercoledì dalle 20:30 alle 23:00 (totale 30 ore).

**PROGRAMMA:** 7 persone.

**NUMERO STUDENTI:** Min. 10 – max. 20

**INSEGNANTE:** Marco Superbi

**SEDE DEL CORSO:** La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

**COSTO:** €180 + iscrizione €20

**Pagina web:** <http://www.tuttocina.it/corsi/micromassaggio-cinese.htm>

## MASSAGGIO THAILENDESE

**PRESENTAZIONE:** Martedì 7 ottobre 2008, c/o Il Fiore della Vita, Lungo Po Antonelli 149

**INIZIO CORSO:** Sabato 17 ottobre 2008, c/o Il Fiore della Vita, Lungo Po Antonelli 147

**PROGRAMMA:** Il corso, per la tipologia stessa del massaggio, è quasi totalmente pratico ed è esattamente identico a quelli che vengono tenuti a Bangkok presso la Scuola del Wat Po, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thai.

◆ 1 ora circa di presentazione della tecnica, le origini, la storia, l'etica nel massaggio e la Scuola ufficiale del Wat Po di Bangkok. ◆ 1 ora circa su come iniziare il massaggio, le tecniche base di digitopressione e del palming, come portare le corrette pressioni ed evitare ogni rischio al ricevente e spiegazione dell'uso della tecnica su piedi e gambe (posizione prona). ◆ 3 ore circa di applicazione e pratica delle tecniche da parte degli studenti sull'insegnante e tra compagni di corso. ◆ 3 ore circa di spiegazione e pratica delle tecniche su braccia, addome e gambe in posizione prona, su entrambi i lati per schiena, collo e gambe. ◆ 3 ore circa di spiegazione e pratica di tutte le tecniche relative a gambe (posizione supina), schiena, collo, testa e dell'uso delle tecniche di stretching e delle leve. ◆ 1 ora circa per la spiegazione e la pratica delle tecniche per la testa ◆ 8 ore circa di ripasso e verifica di tutte le tecniche apprese con applicazione delle stesse a rotazione sull'insegnante e tra gli studenti. ◆ 6 ore di pratica del massaggio a rotazione di ogni studente su tutti i compagni e sull'insegnante. ◆ 4 ore circa di scambi di tutto il massaggio completo e di routine sull'insegnante per la correzione degli eventuali errori ancora presenti nell'applicazione delle tecniche stesse.

**Date lezioni e orario:** Sabato 22 novembre - 9.30-12.30, 14.30-17.30 / Domenica 23 novembre - 9.30-12.30, 14.30-17.30 / Sabato 29 novembre - 9.30-12.30, 14.30-17.30 / Domenica 30 novembre - 9.30-12.30, 14.30-17.30 / Sabato 13 dicembre - 9.30-12.30, 14.30-17.30

**TOTALE 30 ORE**

**DOCENTI:** U. Bernacci e C. Roscio, ufficialmente riconosciuti, unici in Italia, dalla scuola Wat Po, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thai.

**SEDE:** La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino.

**COSTO:** €525 + iscrizione €25

Pagina web: [http://www.tuttocina.it/corsi/massaggio\\_thai.htm](http://www.tuttocina.it/corsi/massaggio_thai.htm)

## FENGSHUI

L'arte cinese antica di oltre 2000 anni che insegna come armonizzare lo spazio in cui viviamo, a dialogare con l'ambiente, a trarre energia e beneficio dallo spazio attorno a noi. Il Fengshui insegna e spiega i motivi per i quali in alcuni ambienti ci sentiamo bene e in altri no, e svela i rimedi segreti per trarre il massimo benessere dall'ambiente in cui viviamo e lavoriamo.

### CORSO DI BASE

**DATA CORSO:** ◆ 25-26 ottobre 2008 e fine gennaio 2009

**ORARIO:** Sabato: 9-13 e 14-18 e Domenica: 9-13 e 14-16 (Totale 14 ore)

**COSTO:** €160 + iscrizione 20 €

### CORSO DI YIJING E FENGSHUI

Il corso spiega le origini storiche e filosofiche dello Yijing (Yi ching / I king) e del Fengshui, come usare il metodo di divinazione dello Yijing, i principi del Fengshui e l'interazione tra l'uomo e il luogo in cui vive decondo il metodo dello Yijing (direzioni favorevoli/sfavorevoli)

◆ INTRODUZIONE ALLO YIJING E ALL'ANTICA CINA ◆ LE ORIGINI STORICHE E MITICHE DELLO YIJING ◆ COME USARE LO YIJING ◆ I 64 ESAGRAMMI: UNA NUOVA INTERPRETAZIONE PER IL 21° SECOLO ◆ PRINCIPI DI COSMOLOGIA CINESE ◆ LA SCIENZA MODERNA E L'ANTICO ORACOLO / STUDIO E APPLICAZIONE DELL'ANTICA TRADIZIONE DEL FENGSHUI: a. Come migliorare salute, ricchezza e relazioni con il fengshui / b. Yigua Fengshui: come determinare le quattro direzioni favorevoli e sfavorevoli personali e della casa

**DATA CORSO:** ◆ 29-30 novembre 2008

**ORARIO:** Sabato: 9-13 e 14-18 e Domenica: 9-13 e 14-16 (Totale 14 ore)

**COSTO:** €160 + iscrizione 20 €

### CORSO DI FENGSHUI E ARREDAMENTO

Il corso si rivolge a quanti abbiano conoscenze di base di fengshui.

#### PROGRAMMA

◆ CRITERI DI BASE: Lo studio della planimetria: forme e geometrie per la gestione del qi / La scelta e disposizione degli ambienti / La scelta e l'uso di colori e materiali secondo il ciclo dei 5 elementi

◆ LE CURE ORDINARIE DEL FENG SHUI COME ELEMENTI DI ARREDO

L'illuminazione / Pietre, piante e animali / Apparecchi elettrici ed elettronici / Suono / Profumo / Oggetti decorativi Mobili, cristalli, specchi / L'acqua

◆ COME ARMONIZZARE PORTE, FINESTRE E SCALE SECONDO IL FENG SHUI

◆ ARREDAMENTO DEGLI AMBIENTI e RISOLUZIONE DI PROBLEMI SECONDO IL FENG SHUI

Il soggiorno / La sala da pranzo / La camera da letto / La camera dei bambini / La cucina / Il bagno / Lo studio / Cantine, soffitte, solai e mansarde / Il garage / La tavernetta

**DATA CORSO:** domenica 9 novembre 2008

**ORARIO:** 9-13, 14-18

**COSTO:** €95 + iscrizione 20 €

**DOCENTE:** Dr. Fabio Petrella, Scuola Europea di Fengshui

**SEDE DEI CORSI:** Istituto Italo Cinese, Lungopo Antonelli 177 - Torino

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/Fengshui.htm>