



10153 TORINO - LUNGOPO ANTONELLI, 177
TEL. 011.898.04.06 – FAX 011.743.21.33

e-mail: mail@tuttocina.it

sito internet: www.tuttocina.it

I CORSI DI CENTRORIENTE

2012/13 - INVERNO

Lingua cinese parlata e scritta	pag. 1
Lingua giapponese	pag. 2
Il pensiero taoista	pag. 2
Qigong (Torino)	pag. 2
Qigong (Collegno)	pag. 2
Meditazione buddhista vipassana	pag. 3
Pilates	pag. 3
Yoga	pag. 4
Karate per bambini	pag. 4
Fengshui	pag. 5
Taijiquan	pag. 6
Massaggio thailandese	pag. 6
Massaggio cinese tuina	pag. 7
Moxa – Coppette - Guasha	pag. 7
Medicina tradizionale cinese	pag. 8
Riflessologia plantare On Zon Su	pag. 8

Orari di segreteria di centrOriente (dal 12.09.2011):

MATTINO	LUN-MAR-MER-GIO-VEN-SAB	10-12.30
POMERIGGIO	LUN-MAR-MER-GIO- VEN	15.40-18.45

LINGUA CINESE

Vengono insegnati sia lo scritto che il parlato.

La frequenza è di tre ore alla settimana in unica soluzione. Ogni lezione è divisa in due moduli da 90 minuti: uno di lingua e uno di lettorato con insegnante di madrelingua. E' possibile, già al primo anno sostenere l'esame di livello HSK. Per approfondire l'argomento vedi la [pagina dedicata](#).

I nostri punti di forza:

- Il numero massimo di studenti nelle nostre classi è di 11. Solo con classi così poco numerose è possibile fare pratica nel modo migliore.
- Fin dall'inizio un modulo di 90' ogni settimana sarà con un insegnante di madrelingua.
- Il programma, nelle diverse fasce orarie, viene portato avanti parallelamente. Quindi è possibile, nel caso si manchi una lezione, recuperare in altro orario.
- L'esperienza. Centroriente organizza con successo corsi di Lingua cinese dal **1981**.

PROSSIMI CORSI:

1° ANNO

1H. Giovedì 18.30-21.30 (inizio il 24 gennaio 2013)

1L. Sabato 9.30-12.30 (inizio il 26 gennaio 2013)

Totale 79,5 ore - E' POSSIBILE SOSTENERE L'[HSK](#) 1° LIVELLO

TERMINE CORSO: Ottobre 2013 (79,5 ore)

NUMERO PARTECIPANTI: max. 11 per corso.

DOCENTI: italiano per la lezione di lingua, di madrelingua per la lezione di lettorato.

COSTO:

Per iscrizioni entro il 30 dicembre 2012:

Pagamento integrale all'iscrizione: € 430 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 480 + € 30 iscrizione (€ 90 + €60x7 mensilità da pagare con RID bancario)

Per iscrizioni effettuate dopo il 2 gennaio 2013:

Pagamento integrale all'iscrizione: € 470 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 520 + € 30 iscrizione (€ 60 + €70x7 mensilità da pagare con RID bancario)

SEDE DEL CORSO: Lungopo Antonelli 177, Torino.

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

PROSSIMI CORSI:

1° ANNO

1A. Martedì 18.30-21.30 (inizio il 22 gennaio 2013)

TERMINE CORSO: Ottobre 2013 (76,5 ore)

NUMERO PARTECIPANTI: max. 11 per corso.

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

COSTO:

Per iscrizioni entro il 30 dicembre 2012:

Pagamento integrale all'iscrizione: € 430 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 480 + € 30 iscrizione (€ 90 + €60x7 mensilità da pagare con RID bancario)

Per iscrizioni effettuate dopo il 2 gennaio 2013:

Pagamento integrale all'iscrizione: € 470 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 520 + € 30 iscrizione (€ 60 + €70x7 mensilità da pagare con RID bancario)

SEDE DEL CORSO: Lungopo Antonelli 177, Torino.

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

IL PENSIERO TAOISTA

Il corso si propone di analizzare ed approfondire i principali elementi del sistema di pensiero taoista, affrontandone le diverse fasi di sviluppo ed evoluzione, e l'influenza delle pratiche taoiste sulla cultura cinese attraverso la storia.

Il corso si articola in sei lezioni frontali della durata di due ore circa, con spazio per approfondimenti e discussione. Note sintetiche e bibliografia verranno fornite durante lo svolgimento del corso.

INIZIO DEL CORSO: gennaio 2013

ORARIO: in programmazione

PROGRAMMA: 1. Origini del Taoismo – dal culto sciamanico alla religione organizzata / 2. L'altro taoismo – alchimia, mistica, magia / 3. La ricerca dell'invincibilità – forma fisica, respirazione, arti marziali, medicina / 4. La ricerca dell'immortalità – magia, alchimia interna ed esterna, meditazione / 5. La ricerca della sapienza – il Taoismo come movimento narrativo / 6. Moto-ciclette, computer e Winnie the Pooh – il Tao in occidente fra incomprensioni, banalità e trasformazioni

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

INSEGNANTE: Dr. Davide Mana, orientalista per passione, si occupa di cultura e arte orientale, filosofia Zen e taoismo da circa vent'anni.

COSTO: € 100 + € 20 di iscrizione.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/il-pensiero-taoista.htm>

QIGONG – TORINO

Il Qigong è un tipo di attività fisica che si propone di recar vantaggio non tanto all'apparato locomotore, ma soprattutto ad Organi e Visceri, migliorandone la funzionalità. Tale attività è compendiata dalla meditazione, con cui, si dice, viene aperta la "Grande Porta della Conoscenza", Zhihui de Da Men.

Nell'analisi degli ideogrammi 氣 Qi e 功 Gong sta forse la migliore delle spiegazioni di questa antichissima e variegata disciplina.

L'ideogramma 氣 Qi, traducibile come "Energia", indica le fonti di approvvigionamento energetico, ossia l'aria ed il cibo; infatti l'antico ideogramma di Qi, fatto di tre sole linee sinusoidali sovrapposte, oggi scritto 气, rappresenta l'aria - secondo alcuni raffigura la bruma che sale dai campi nelle fredde mattine -, mentre quella specie di asterisco 米, altro non sarebbe che una spiga di cereale, cioè uno degli alimenti base della nostra dieta.

L'ideogramma Gong, 功, traducibile come "Lavoro", è pure composto di due ideogrammi.

La componente di sinistra, 工, sta a significare che il Cielo (tratto orizzontale superiore) e la Terra (tratto orizzontale inferiore) si manifestano attraverso il tramite che li congiunge (tratto verticale), in questo caso, l'Uomo.

La componente di destra 力, che simboleggia un aratro, rappresenta l'idea di Forza, e testimonia la partecipazione attiva dell'Uomo all'interscambio energetico tra Cielo e Terra.

Così il Qigong porta in armonia l'organismo umano con l'ambiente esterno (Terra) favorendo il suo adattamento al mutare delle stagioni (Cielo).

Gli esercizi di qigong sono fonte di una serie di piacevoli sensazioni corporee: agilità, lucidità, prontezza, serenità, equilibrio.

CORSI MONOGRAFICI

PRESENTAZIONE PROSSIMO CORSO:

Modulo B: Martedì 29 gennaio 2013, ore 20.15, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile).

INIZIO PROSSIMO CORSO:

Modulo A: Martedì 5 febbraio 2013

DURATA: 10 lezioni da 90'

ORARIO: Martedì 20.15 – 21.45

PROGRAMMA

Qigong taoista "Il Guardiano del Buddha"

Per la prima volta in Italia. Reso pubblico per la prima volta 3 anni fa.

CARATTERISTICHE

1. Semplice, con movimenti intensi, utile a sbloccare e a modificare, grazie al ritmo dei gesti, i Meridiani Principali dei 5 Organi e gli 8 Meridiani Straordinari.
2. Facilita l'espulsione delle tossine, aumentando la funzionalità dei 5 Organi.
3. Fa sì che la parte interna del corpo del praticante venga ad essere forte come quella del Guardiano del Buddha.

Tecnica taoista, molto diversa dalle tecniche usuali perchè contraddistinta anche da movimenti veloci. Rende onore alla sua scuola di appartenenza, che rifugge i luoghi comuni.

INSEGNANTE: Dr. Giacomo Valpiola, c.

COSTO: Iscrizione entro il 20/01/2012: € 140 + € 30 di iscrizione

Iscrizione dopo il 20/01/2012: € 160 + € 30 di iscrizione

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

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

CORSO PROFESSIONALE BIENNALE (per operatori)

PROSSIMO CORSO: INIZIO A OTTOBRE 2013

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

QIGONG – COLLEGNO

PROSSIMO CORSO: INIZIO A OTTOBRE 2013

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/qigong-collegno.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.

INIZIO CORSO: 15.10.2012. Limite massimo iscrizioni: 7 gennaio 2013 (la quota di partecipazione sarà stabilita in base alle lezioni da frequentare)

ORARIO: ogni lunedì, ore 21-22

DURATA: Fino a fine maggio-giugno 2011 (totale 27 ore)

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 Santacittaroma 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: €190 + iscrizione €25

Pagina web: http://www.tuttocina.it/corsi/med_budd.htm

PILATES

Il **Metodo Pilates** (detto anche semplicemente **Pilates**) è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del 20° secolo da Joseph Pilates.

Pilates ha chiamato il suo metodo *Contrology*, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per *controllare* i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della riabilitazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

INIZIO CORSI: E' possibile iniziare quando si vuole. Le iscrizioni sono sempre aperte

ORARI: Mercoledì 18.45-19.45 / Venerdì 18.15-19.15

E' SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARE UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA.

INSEGNANTE: Tiziana Vescio

Da sempre promotrice di attività rivolte al benessere fisico e psichico, attraverso un'esperienza ormai ventennale che spazia dalla danza classica, raggiungendo il livello Advance della Royal Academy of Dancing di Londra, alla danza moderna e jazz, a metà degli anni 90 rivolge la propria attenzione alle discipline olistiche. Attraverso un percorso di crescita personale e spirituale si avvicina alla Scuola di Paolo Oddenino Paris; Accademia Superiore di Crescita Personale, della durata di sette anni, conseguendone il Diploma. Una maggiore consapevolezza e tanta curiosità le permettono di studiare ed imparare la Riflessologia Plantare e per ultimo il Massaggio Tradizionale Thailandese. Ma la sua passione per la danza e l'espressione corporea, intesa come forma di autoguarigione, la portano ad esperienze di Danzaterapia e al Pilates. Qualificandosi istruttrice del metodo Pilates Matwork, presso una scuola accreditata Yoga-Alliance, tiene corsi in Torino e provincia.

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

COSTI:

● **120 €trimestre (=12 lezz.) + 30 € di iscrizione per frequenza di 1 ora/sett. (mar o mer o ven)**

● **205 €trimestre (=24 lezz.) - invece di €240 - + 30 € di iscrizione per frequenza di 2 ore/settimana (mar/mer o mar/ven o mer/ven)**

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/pilates-torino.htm>

YOGA

SEDE DEI CORSI:

- * **Centroriente-La Gru Bianca**, Corso Cadore 27/E, Torino
- * **Dojo Ken Yu Shin**, Via Mantova 34, Torino
- * **Manto19**, Via Mantova 19, Torino
- * **Scuola Yoga Shanti**, Via San Secondo 51/6, Torino.

ORARI:

- ◆ **La Gru Bianca**: Lunedì 17:15-18:30 / 18:35-19:50 / 19:55-21:10 / 21:15 - 22:30
Martedì 9-10.15
- ◆ **Dojo Ken Yu Shin**: Giovedì 19:30-21:00 (90')
- ◆ **Manto19**: Giovedì 18-19.15
- ◆ **Scuola Yoga Shanti**: mer. e ven., lezioni da un'ora mattina, 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

E' SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARE UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA.

COSTI:

☉ LA GRU BIANCA E MANTO19

◆ 120 € / trimestre (12 lezioni da 75') - 8 €/ora - + 30 € di iscrizione

☉ DOJO KEN YU SHIN

140 € / trimestre (12 lezioni da 90') - € 7,78/ora - + 30 € di iscrizione

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

1. Lezione da 90' + lezione da 75' (qualsiasi fascia oraria):

224 € / trimestre (30% di sconto sul corso da 75') + 30€ iscrizione

☉ SCUOLA YOGA SHANTI

◆ 40 € / mese con frequenza di una lezione alla settimana - 60 € / mese con frequenza di due lezioni alla settimana - Iscrizione: 40 €

INSEGNANTE: Dr. James Eruppakkattu, maestro indiano.

Il Maestro Dott. James Eruppakkattu è nato nel Kerala, uno stato del sud dell'India. Laureatosi nel suo Paese in Economia e in Educazione Fisica, in seguito si è diplomato in terapie naturali a Bombay. Dopo gli studi nello Yoga Jivana Satsangha nell'Ananda Ashram di Pondicherry, ha scelto di dedicarsi alla pratica dello yoga e all'insegnamento di questa disciplina. Ha ottenuto la qualifica di insegnante di yoga presso la Kaivalyadhama Shreeman Madhava Yoga Mandira Samiti, a Lonavla. Insegna yoga in Italia dal 1980.

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

KARATE PER BAMBINI

Il Karate (空手) è un'antica arte marziale originaria dell'isola giapponese di Okinawa, dove rappresentava l'interpretazione nipponica del Kung-fu cinese, evolvendosi poi autonomamente e differenziandosi in numerosi stili (ryu). Prevede la difesa a mani nude, senza l'ausilio di armi. Oggi è praticato in versione sportiva per la competizione e in versione marziale tradizionale per la difesa personale.

Lo stile Shotokan (Shotokan ryu) è caratterizzato da movimenti ampi e fluidi, basati su spostamenti veloci del corpo e su azioni dove la "tecnica" prevale sull'impiego della "forza". Favorisce il tono muscolare e contemporaneamente l'elasticità. L'attenzione attribuita allo "stile" nel confronto con l'avversario (postura, corretta esecuzione del gesto) stimola l'autocontrollo.

Nato come arte marziale di combattimento e autodifesa, con il tempo il Karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno per la ricerca del proprio equilibrio, per diventare forti modellando il carattere e "vincere senza combattere". E' un allenamento armonico e disciplinato, adatto (sul piano sia fisico che psicologico) a essere appreso da bambini e adolescenti perché educa il corpo migliorando lo spirito, induce sicurezza insegnando a controllare l'aggressività.

Il corso è rivolto a ragazzi da 6 a 11 anni.

INIZIO CORSO: Martedì 25 settembre 2012. E' SEMPRE POSSIBILE INIZIARE.

ORARIO: 1-2 lezioni settimanali, martedì (17.30-18.30) e/o giovedì, ore 18-19

E' SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARE UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA.

NUMERO STUDENTI: Min. 7 – max. 15

INSEGNANTE: Maestro Roberto Ambrosoli. Cintura nera II dan SKI-I (Shotokan Karatedo International - Italia, la "prestigiosa" federazione del maestro Masaro Miura IX dan) - cintura nera III dan JKA-I (la federazione del maestro Bortolin, filiazione italiana dell'omonima federazione giapponese).

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

COSTO:

Frequenza di 1 volta per settimana: 200 € /anno + € 30 di iscrizione

Frequenza di 2 volte per settimana: 300 € / anno + € 30 di iscrizione

Possibilità di pagamento rateale con RID bancario.

50 € all'iscrizione + 7 rate da 30 € (a partire dal 5 novembre)

80 € all'iscrizione + 7 rate da 40 € (a partire dal 5 novembre)

All'iscrizione è necessario portare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

La quota verrà ricalcolata al momento dell'iscrizione per inizio posteriore a settembre.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/karate-per-bambini-e-ragazzi.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: ◆ 26-27 gennaio 2013

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

COSTO: €180 + iscrizione 20 €

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a quanti desiderano acquisire una conoscenza di base dei metodi diagnostici e di riequilibrio degli ambienti attraverso applicazioni del Feng Shui. Il programma sarà dedicato in particolare all'apprendimento della scuola della forma, mentre lo studio della scuola della bussola verrà affrontato in un successivo seminario.

Si articolerà secondo due fasi: una prima parte in cui verranno illustrati i fondamenti teorici e culturali del Fengshui e una seconda parte in cui le conoscenze teoriche acquisite verranno applicate per l'analisi, la diagnosi e l'armonizzazione di alcuni ambienti esemplificativi.

INTRODUZIONE TEORICA / GENERALITÀ E PRINCIPI

- Cenni sui principi filosofici e culturali cinesi: Yin e Yang, il Tao, i quattro animali, i cinque elementi, gli otto trigrammi.
- Il Fengshui:
 - Origini storiche
 - Scuola della forma
 - Scuola della bussola

ANALISI DELL'AMBIENTE E APPLICAZIONI PRATICHE:

Applicazioni "speciali" del Fengshui

- Il negozio
- L'ufficio
- Il giardino

CORSO DI FENGSHUI E ARREDAMENTO

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

DATA CORSO: 23 febbraio 2013

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

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 FENGSHUI 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 FENGSHUI

ARREDAMENTO DEGLI AMBIENTI e RISOLUZIONE DI PROBLEMI SECONDO IL FENGSHUI

- 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

FENGSHUI E AREE VERDI

Per chi non ha frequentato il corso di base è necessario frequentare l'intero weekend. Per chi lo frequentato basta iscriversi alla sola giornata di domenica.

DATA CORSO: Marzo-aprile 2013

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

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a quanti desiderano acquisire una conoscenza sintetica dei metodi diagnostici e di riequilibrio degli ambienti attraverso un'applicazione particolare del Feng Shui: gli spazi verdi.

Il programma è articolato in due fasi: una prima parte in cui verranno illustrati i fondamenti teorici e culturali del Feng Shui e una seconda parte in cui le conoscenze teoriche acquisite verranno applicate per l'analisi, la diagnosi e l'armonizzazione degli ambienti esterni: aree verdi, giardini, parchi.

PROGRAMMA

INTRODUZIONE TEORICA / GENERALITÀ E PRINCIPI

- Cenni sui principi filosofici e culturali cinesi: Yin e Yang, il Tao, i quattro animali, i cinque elementi, gli otto trigrammi.

- Il Fengshui:
 - Origini storiche / Scuola della forma / Scuola della bussola

APPLICAZIONE DEL FENG SHUI NELLE AREE VERDI, GIARDINI, PARCHI

- Le informazioni necessarie
- La tipologie e gli obiettivi progettuali
- Gli elementi del Feng Shui per gli spazi verdi:
 - Paesaggio
 - Piante
 - Acqua: corsi, vasche, cascate, fontane

Forme
Orientamenti
Percorsi
Arredi

- Come scegliere e applicare correttamente gli elementi del Feng Shui negli spazi verdi

ESERCITAZIONE

- Progettazione di uno spazio verde secondo il Feng Shui.

COSTO:

weekend: €180 + iscrizione 20 €

solo domenica: €110 + 20 €iscrizione

Per i programmi vedi la pagina web <http://www.tuttocina.it/corsi/fengshui.htm>

TAIJIQUAN – Stile YANG

PRESENTAZIONE: Venerdì 18 gennaio 2013, ore 20.15, c/o La Gru Bianca di centroriente, Corso Cadore 27/e, Torino.

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA (011.898.04.06, mail@tuttocina.it)

INIZIO CORSO

Venerdì 25 Gennaio 2013 – Stile Chen

Totale 38 ore

FREQUENZA

Corso 1A: ogni venerdì 20-21.15

Totale 31 lezioni/39 ore

INSEGNANTE: LIANG Jianquan.

Liang Jiaquan è nato a Canton (Repubblica Popolare Cinese) nel 1959. Comincia a studiare arti marziali (nanquan) all'età di 9 anni presso la Gongfu-Wushu Association di Canton.

A 20 anni si innamora degli stili interni, cominciando lo studio del taijiquan stile yang e dedicandosi dopo alcuni anni anche allo stile chen.

Nello stile yang ha avuto come maestro un figlio di [Yang Chengfu](#), nello stile chen ha avuto come maestro Lei Muni, allievo del famoso [Chen Fake](#).

Per parecchi anni ha praticato il taijiquan a livello agonistico; nel 1985 gli è stato assegnato il titolo di "Istruttore Eccellente" nella Città di Canton.

Da 8 anni è in Italia, dove insegna taijiquan a Torino per Centroriente.

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

COSTO: Pagamento per intero all'iscrizione: € 270 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 300 + €30 di iscrizione (€ 60 + € 45x 6)

TERMINE CORSI: Ottobre 2013

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

MASSAGGIO THAIANDESE

Il Massaggio Tradizionale Thailandese è una delle arti più antiche del mondo (oltre 2500 anni) e viene storicamente insegnato nei templi o tramandato per via orale di generazione in generazione.

La scuola originaria in cui da secoli viene insegnato è quella del Tempio Po a Bangkok, il più grande della Thailandia ed il più antico della capitale, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thailandese.

Questo tipo di massaggio, unico al mondo nel suo genere, consente di intervenire sui principali disagi che affliggono le persone: disturbi alla schiena e alla cervicale, ritenzione idrica, problemi di circolazione, gambe gonfie e affaticate, de-stressamento del corpo e della mente, rilassamento profondo della persona.

Oltre a questi benefici, esso ha effetti tranquillizzanti, provoca una maggiore scioltezza nelle articolazioni, aiuta la circolazione venosa, arteriosa e linfatica, stimola l'intestino, aiuta l'eliminazione dei liquidi in eccesso, equilibra la secrezione ghiandolare, migliora la postura.

Trattandosi inoltre di un massaggio sui Sen (linee/meridiani) ha notevoli effetti energetici, in quanto facilita la circolazione dell'energia all'interno del corpo.

Il Massaggio Tradizionale Thailandese è così potente e profondo che, anche nei casi più difficili, presenta risultati immediati e di grande soddisfazione sia per il Cliente che per il massaggiatore.

Si pratica esclusivamente da vestiti e non richiede l'uso di oli.

Può essere imparato facilmente e praticato da chiunque, con le dovute attenzioni, in virtù delle sue qualità naturali e olistiche, che sono patrimonio dell'intera umanità.

PRESENTAZIONE: Merc. 31/01/2013, ore 20.30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, TO

INIZIO CORSO: 10 febbraio 2013

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 Thailandese.

- 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, la 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.

Occorre, innanzi tutto, sapere che il massaggio thailandese si pratica preferibilmente su materassi di cotone (tipo futon giapponese) o, comunque, su superfici che siano omogenee e comode sia per il massaggiatore che per il massaggiato (tappetini da ginnastica, materassi di gommapiuma, ecc.).

Celui o colei che riceve il massaggio indossa sempre una tuta o, in ogni caso, abiti comodi e ampi (meglio se di cotone) che, a volte, vengono forniti dal massaggiatore.

Dal momento che esso, se fatto integralmente, dura circa 2 ore è meglio stare comodi!

I massaggiatori seri in Thailandia sono di solito inflessibili: il massaggio inizia dai piedi e termina alla radice dei capelli e viene eseguito prendendosi il tempo che occorre.

A questo proposito raccontiamo la storia di un amico che, tempo fa, si recò in un'ottima sala massaggio a Washington Square, a Bangkok e, disponendo di solo 1h ½ prima di ripartire, lo disse al massaggiatore.

Questi rispose che non ci sarebbe stato nessun problema e cominciò a trattarlo.

Fu un eccellente massaggio che terminò al collo, lasciando stupito il cliente, il quale sapeva benissimo che non era stato completato: 'Perché hai smesso?' domandò al massaggiatore.

E lui, altrettanto stupito: 'Mi hai chiesto solo un'ora e mezza!?'.

In Occidente, invece, spesso le persone hanno difficoltà a concedersi 2 ore per se stesse, cosa che porterebbe enormi benefici in termini di prevenzione e benessere, quindi il massaggiatore è 'costretto' a lavorare solo alcune parti del corpo.

In ogni caso un massaggio etico è l'obiettivo che ogni operatore dovrebbe porsi.

Il TTM (Massaggio Thailandese Tradizionale) sui Sen (meridiani) non utilizza oli e creme, in quanto essi renderebbero impossibile effettuare la digitopressione.

Durante la pratica il massaggiatore utilizza diverse parti del corpo:

- pollice, dita, palmo della mano, avambraccio, gomito, ginocchio, pianta del piede.

Le modalità con cui viene effettuato il massaggio, invece, sono:

- Pressioni normali, circolari, a rotazione, sovrapposte e alternate che devono necessariamente essere effettuate con una modalità precisa.
- Stretching, (stiramento) con cui si inducono delle posizioni molto simili a quelle dello yoga.
- Compressioni (aprire il canale del vento) in alcuni punti particolari del corpo.

DATE LEZIONI: Domenica 10 febbraio 2013 - Domenica 17 febbraio 2013

Domenica 10 marzo 2013 - Domenica 17 marzo 2013 - Domenica 14 aprile 2013

ORARIO: 9.30-12.30, 14.30-17.30 **TOTALE 30 ORE**

DOCENTI: U. Bernacci, ufficialmente riconosciuto, unico in Italia, dalla scuola Wat Po, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thailandese.

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino

COSTO:

Per iscrizioni entro il 30 dicembre 2012:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 350 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale (RID bancario): € 380 + €30 di iscrizione (€ 110 + 50x6 mensilità)

Per iscrizioni effettuate dopo il 2 gennaio 2013:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 390 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale (RID bancario): € 420 + €30 di iscrizione (€ 90 + 60x6 mensilità)

Pagina web: http://www.tuttocina.it/corsi/massaggio_thai.htm

MASSAGGIO CINESE TUINA CORSO TRIENNALE (480 ore)

PRESENTAZIONE: Giovedì 4 ottobre 2012, ore 20.30, c/o la palestra **Centroriente-La Gru Bianca**, Corso Cadore 27/e (interno cortile), Torino.

INIZIO CORSO: Sabato 3 novembre 2012

E' ancora possibile iscriversi. Sarà possibile usufruire di un recupero, gratuito, per la lezione persa.

PROGRAMMA

1° ANNO (141 ore):

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

TECNICA TUINA E QIGONG (Marco Superbi – Carla Echino – Pierluigi Guarrera - 64 h)

CORSO DI ANATOMIA (Dr. Giaiviva - 21 h)

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

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, Torino

COSTO:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 1300 + €30 di iscrizione + € 20 associaz. FISTQ

Pagamento rateale (RID bancario): € 1350 + € 30 di iscrizione + € 20 associaz. FISTQ (€ 200 + € 150x 8)

Pagina web: www.tuttocina.it/corsi/tuina.htm

MOXA – COPPETTE - GUASHA

PROSSIMO CORSO : NOVEMBRE 2013

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

CORSO BIENNALE (98 ore)

PRESENTAZIONE: Giovedì 4 ottobre 2012, ore 20.30, c/o la palestra **Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino.**

INIZIO CORSO: Sabato 3 novembre 2012

E' ancora possibile iscriversi. Sarà possibile usufruire di un recupero, gratuito, per la lezione persa.

ORARIO: Dom 9:30-13:30 e 14:30-17:30

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

PROGRAMMA 1° ANNO:

1. 03.11.2012

- introduzione alla mtc
- sviluppo storico della mtc
- teoria yin-yang: concetto di dualità, di ciclicità, di interdipendenze d'interscambio, di interproduzione - lo yin e lo yang nella mtc
- teoria wuxing: nascita e necessità della teoria wuxing - teoria wuxing come concatenazione - approfondimento delle qualità e spiegazione - la teoria wuxing in mtc

2. 01.12.2012

teoria zang-fu: concetto di organi e visceri in mtc - associazione tra organi e visceri - funzione specifica di ogni coppia organo-viscere - organi e visceri straordinari - Fattori perturbanti esterni ed interni

3. 12.01.2013

- teoria della circolazione
- le sostanze vitali principali in mtc: qi, xue, jing e liquidi corporei - loro funzioni

4. 02.02.2013

teoria dei jing-luo / meridiani (1^ parte):

concetto di meridiano e di punto agopunturale / lo yin e lo yang nei meridiani / locazione anato-

mica e caratteristiche specifiche dei singoli meridiani / punti principali e loro funzione / punti di importanza particolare e uso comune

5. 02.03.2013

teoria dei jing-luo / meridiani (2^ parte)

6. 06.04.2013

Meridiani straordinari, distinti, tendino-muscolari

7. 04.05.2013

Diagnosi nella MTC - I quattro metodi diagnostici 1

8. 01.06.2013

Diagnosi nella MTC - I 4 metodi diagnostici (2) - Le 8 regole diagnostiche / Esame

COSTO 1° anno:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 500 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale (RID bancario): € 530 + € 30 di iscrizione (€ 80 + 60 x 8)

DOCENTE: Dr. Gruttad'auria

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

ON ZON SU

Massaggio tradizionale cinese del piede

La riflessologia plantare

Praticata fin dai tempi più antichi e conosciuta dalle diverse popolazioni che hanno abitato il nostro pianeta (nativi d'America, cinesi, indiani, egiziani, ecc.), la Riflessologia plantare è stata riscoperta e sperimentata nel nostro secolo da numerosi medici e fisioterapisti che attraverso la pratica ne hanno comprovato la validità ed efficacia permettendole di divulgarsi sempre di più in Occidente.

Come in uno specchio, i nostri piedi riflettono tutte le zone del corpo, secondo corrispondenze reali e specifiche, grazie alle quali si ha la possibilità di intervenire per azione riflessa.

Dall'osservazione dei nostri piedi, possiamo dunque risalire allo stato di salute della persona, nonché riequilibrare l'organismo, solo attraverso il loro trattamento manuale.

La Riflessologia plantare è efficace perché considera il corpo umano non come un insieme meccanico di articolazioni, muscoli e tendini, bensì come un organismo sensibile che per mantenere la vitalità e quindi il suo perfetto stato di salute deve essere mantenuto in equilibrio tra tutte le sue parti. Riequilibrare l'insieme della persona anziché il sintomo o la malattia è il principio su cui si fonda questo metodo.

Quale metodo migliore si può usare per rassicurare, rilassare, far sentire meglio chiunque se non coccolando, massaggiando e prendendosi cura dei suoi piedi?

Tutto questo ha in ogni modo delle basi scientifiche, anatomiche e fisiologiche, essendo i piedi il punto d'arrivo di numerose terminazioni nervose che dalla rachide e quindi dal midollo spinale sono in collegamento diretto con tutti gli organi del corpo umano.

A cosa giova

Attraverso la Riflessologia plantare si può dunque intervenire sui principali squilibri energetici dovuti a stress o tensioni di vario tipo, rilassando e/o tonificando tutto il corpo attraverso i piedi. Si interviene inoltre con estrema efficacia sul riequilibrio energetico dei vari sistemi funzionali e organici, stimolando i naturali processi omeostatici fisiologici di autoregolazione riportando risultati sorprendenti.

La scuola cinese

La scuola cinese di massaggio del piede è all'origine della Riflessologia moderna ed è completa. Ha sviluppato tutta una serie di tecniche e trattamenti specifici, quali l'uso di molte mappe, che la rendono ricca di potenzialità funzionali diverse dalle scuole occidentali.

Il massaggio tradizionale cinese del piede si può inserire nel filone delle tecniche asiatiche per la prevenzione e il benessere, divenendone uno dei più potenti trattamenti esterni.

On Zon Su® / Il massaggio zonale tradizionale cinese del piede per la salute

L'On Zon Su® (il massaggio cinese del piede) affronta il riequilibrio della persona non solo dal punto di vista del benessere, ma anche e soprattutto da quello energetico e spirituale. Partendo dalla constatazione che ogni disturbo fisico ha origine da una sofferenza o da un trauma interni, gli antichi saggi cinesi hanno realizzato una metodica pratica che riequilibra, agendo "in primis" sulla mente e, da questa, sul funzionamento energetico complessivo dell'organismo.

Il corso comprende lo studio e soprattutto la pratica di diverse tecniche, tutte collegate a mappe, che ci sono state tramandate dalla tradizione taoista, ognuna delle quali tratta specifici aspetti, materiali, energetici, sottili dell'uomo.

Il programma prevede lo studio e la pratica delle tecniche della scuola tradizionale cinese di massaggio del piede introdotta in Italia dal caposcuola M° Ming Wong C.Y.

Saranno prese in considerazione le basi e i metodi di verifica energetica secondo la cultura filosofica tradizionale cinese. Si studieranno le varie mappe del piede, si prenderà in considerazione la preparazione psicofisica dell'operatore con studio e lavoro sulla postura e respiro dell'operatore, attraverso i principi elementari delle pratiche respiratorie di preparazione e di potenziamento energetico.

INIZIO CORSO: Sabato 27 ottobre 2012

E' SEMPRE POSSIBILE ISCRIVERSI

STRUTTURA DEL CORSO:

Il corso completo è strutturato in tre moduli di un anno ciascuno.

Ogni modulo (anno), è composto da otto/nove weekend (per un totale di 100 ore circa). Ogni anno, vale a dire in ogni modulo, sono trattati degli argomenti a se stanti (mappe diverse e logiche di verifica energetica e trattamento diverse). Per accedere ad un modulo non è necessario aver seguito uno degli altri moduli perché gli argomenti sono diversi da modulo a modulo. Al termine d'ogni annualità singola l'allievo è in grado di sperimentare con risultati soddisfacenti e può da subito applicare il metodo. Al termine dei tre moduli previsti, l'allievo è in grado di operare con risultati professionali di qualità.

DATE LEZIONI E ORARIO: 1. 27-28/10 - 2012 / 2. 24-25/11 - 2012 / 3. 15-16/12 - 2012

4. 26-27/01 - 2013 / 5. 23-24/02 - 2013 / 6. 23-24/03 - 2013 / 7. 27-28/04 - 2013

8. 25-26/05 - 2013 / 9. 15-16/06 - 2013

ORARIO: Sabato 9.30-13.00 / 14.00-17.30 e domenica 9.30-13.30 nei weekend sotto elencati.

TOTALE: 100 ORE per modulo

DOCENTI: Dr. Ming Wong e Ing. Alessandro Conte

Il Maestro Ming Wong C.Y., medico tradizionale di Canton, studia e pratica da più di trent'anni la medicina cinese, così come le sette precedenti generazioni della sua famiglia. Insegnamenti gli sono stati impartiti fin dall'infanzia dal suo bisnonno, il medico Wong Mou Wan, famoso soprattutto per l'agopuntura e per il Tou Kung, nonché dalla sua bisnonna, medico anch'essa, nota specialmente per il Cau (Moxa) e i massaggi sui bambini questi, avevano superato i cento anni di età. Ha studiato poi con il Maestro Men Tou Ci, che era stato allievo del bisnonno. Laureatosi alla Scuola di Medicina di Canton, si è specializzato presso l'Istituto di

Medicina Tradizionale di Shanghai. Ha esercitato la professione in Cina e a Hong Kong, dove era membro del Consiglio Distrettuale della Sanità.

In Oriente ha pubblicato diversi libri di Medicina Tradizionale, di Arti Marziali, di Tai Ki Kung come principale autore e curatore per l'Istituto di Ricerca in agopuntura di Hong Kong. Ha tenuto cicli di conferenze presso Università e Istituti in Corea, Giappone, Taiwan, Filippine e Cina. Ha viaggiato per tutta la Cina, per scoprire i più autentici medici tradizionali, presso i quali apprendere ogni specie di cura tradizionale. Inoltre, il m° Wong ha anche una conoscenza molto profonda sulla storia della filosofia arcaica taoista.

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino.

COSTO:

Pagamento integrale all'iscrizione: € 1200 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale (con RID bancario): € 1250 + € 30 iscrizione (230 € + 150x7 mensilità)

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/on-zon-su-riflessologia-plantare.htm>