


I CORSI 2010-11

	Lingua cinese parlata e scritta	pag. 1
	Lingua giapponese	pag. 2
	Il pensiero taoista	pag. 2
	Meditazione buddhista	pag. 2
	Qigong (Torino)	pag. 3
	Qigong (Collegno)	pag. 4
	Dachengquan	pag. 5
	Kobudo	pag. 5
	Pilates	pag. 6
	Yoga	pag. 7
	Karate per bambini	pag. 7
	Fengshui	pag. 7
	Taijiquan	pag. 8
	Massaggio thailandese	pag. 9
	Massaggio cinese tuina	pag. 10
	Moxa	pag. 10
	Medicina tradizionale cinese	pag. 10
	Riflessologia plantare On Zon Su	pag. 11
	Danza Bollywood	pag. 12

 Nuovo corso

Orari di segreteria di centrOriente:

MATTINO	LUN-MAR-MER-GIO-VEN	10-12.30
POMERIGGIO	LUN-MAR-MER-GIO- VEN	15.30-18.45

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**.

ORARIO:

1° ANNO:

Lun. 09.30-12.30 (inizio 18 ottobre) opp. Lun. 18.30-21.30 (inizio 18 ottobre) opp.
Gio. 18.30-21.30 (inizio 21 ottobre) opp. Ven. 18.30-21.30 (inizio 22 ottobre) opp.
Sab. 9.30-12.30 (inizio 23 ottobre)



Mercoledì 18.30-21.30 (dal 26 gennaio 2011)

Termine corso: fine ottobre 2011

Calendario: 26 gennaio-22 giugno e 21 settembre - 19 ottobre / Totale 79,5 ore

2° ANNO

Lun. 9.30-12.30 (inizio 24 ottobre) opp. Mar. 18.30-21.30 (inizio 2 novembre) opp.
Mer. 18.30-21.30 (inizio 3 novembre) opp. Sab. 9.30-12.30 (inizio 6 novembre)

3° ANNO

Lun. 18.30-21.30 (inizio 24 ottobre) opp.

4° ANNO

Mer. 18.30-21.30 (inizio 3 novembre) opp.

TERMINE DEI CORSI: maggio - giugno 2011 (totale 79,5 ore)

NUMERO PARTECIPANTI: max. 11 per corso.

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

COSTO:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 440 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 490 (€ 70 + €60x7) + €30 di iscrizione

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.

ORARIO:

1° ANNO: gio. 18.30-21.30 (dal 21 ottobre) – A esaurimento posti istituzione di una nuova fascia oraria il giovedì, stesso orario.



Martedì 18.30-21.30 (dal 25 gennaio 2011)

Termine corso: fine ottobre 2011

Calendario: 25 gennaio-14 giugno e 20 settembre - 18 ottobre / Totale 76,5 ore

2° ANNO: mar. 18.30-21.30 (dal 3 novembre),

3° ANNO: gio. 18.30-21.30 (dal 3 novembre)

NUMERO DI ORE ANNUALI: 76,5

NUMERO PARTECIPANTI: max. 11 per corso.

TERMINE DEI CORSI: maggio 2011

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

COSTO: € 440 con pagamento in un'unica soluzione (+ € 30 di iscrizione) oppure €490 + € 30 di iscrizione in 8 rate mensili (€100 + €60 x 7) 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: mercoledì 27 ottobre 2010

ORARIO: mercoledì 20-22 per 6 settimane (termine: 1° dicembre)

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>

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 4 ottobre 2010, ore 21, c/o la Scuola Yoga Shanti, Via San Secondo 51/6, Torino.

INIZIO CORSO: 18.10.2010 **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 €20

Pagina web: http://www.tuttocina.it/corsi/med_budd.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 compendata 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 ca-

so, 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:

Corso A: Martedì 05.10.2010, ore 20:30



Corso B: Martedì 25 gennaio 2011, Ore 20.30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), ore 20.30

INIZIO CORSI:

Corso A. Martedì 19 ottobre.2010



Corso B: Martedì 1 febbraio 2011

DURATA CORSI: 10 lezioni da 90'

ORARIO: Martedì 20.15 – 21.45

PROGRAMMA

Corso A: qigong del respiro - huxi qigong -, utile per migliorare lo stato di salute dei polmoni e delle vie aeree, aumentare la resistenza aerobica, ottimizzare la funzionalità dell'Intestino Crasso e drenare i liquidi in eccesso. In abbinamento ad esso saranno sperimentati 5 esercizi di qigong - wu zhong jiben dongzuo gong - che sono stati definiti dal centro studi nazionale cinese del qigong e si distinguono per semplicità ed efficacia. Il senso di appagamento che deriva dalla loro pratica è indizio dell'impatto sul nostro organismo.

Corso B: qigong utile in particolare all'apparato locomotore. Saranno insegnati 18 esercizi - Shanghai shiba donggong - in cui il qigong si fonde con gli esercizi di allungamento e di mobilità articolare.

È possibile iscriversi al corso B anche senza aver frequentato il corso A.

INSEGNANTE: Dr. Giacomo Valpiola, con la partecipazione di WEN Zhongyou (Vice presidente dell'Associazione Qigong provincia dello Yunnan).

COSTO: CORSO A: € 150 + € 25 di iscrizione / CORSO B: € 150 + € 20 di iscrizione
CORSO A + B (con iscrizione separata): € 300 + € 25 di iscrizione (l'iscrizione non si paga per il 2° corso) / CORSO A + B (con iscrizione contemporanea): € 260 + € 25 di iscrizione

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

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

CORSO PROFESSIONALE BIENNALE



Sono aperte le prenotazioni / iscrizioni per il prossimo corso – Inizio a ottobre 2011

PRESENTAZIONE:

Corso A: Martedì 05.10.2010, ore 20:30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), ore 20.30

INIZIO CORSO: domenica 17 ottobre 2010

DATE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI: 17 ottobre, 28 novembre, 19 dicembre 2010, 23 gennaio, 20 febbraio, 20 marzo, 10 aprile, 22 maggio, 19 giugno 2011 (totale 9 domeniche)

ORARIO: 9.30-13.30, 14.30-17.30

PROGRAMMA

Obiettivo del corso è l'insegnamento sistematico delle teorie della MTC e delle principali tecniche di qigong, tra cui tecniche tradizionali e moderne di scuola taoista, buddista, confuciana, della MTC e di wushu, complessivamente più di 10 tecniche principali e 20 minori, alcune prettamente dinamiche, costituite da sequenze (daolu) e qigong spontaneo (zifagong), altre di meditazione.

TEORIA

- Legame tra i mutamenti del Qi nelle 4 stagioni e il nostro stato di salute.

- Capire i rapporti tra gli Organi interni e Yin Yang, Cinque Movimenti, Meridiani Corporei.

TECNICHE

Si dividono in 3 parti: quelle utili specificamente per ciascun Organo e Viscere, quelle utili per l'apparato locomotore, e altre efficaci per capire esattamente quale sia la chiave per migliorare il proprio stato di salute, necessariamente diversa da quella degli altri individui.

Elenco delle principali tecniche

TAOISTE

Hui chun gong (ritorno alla primavera)

Ba duan jin (otto pezzi di broccato)

Yi jing jin (mutamento dei tendini)

Wu qin xi (cinque animali)

Wudan pai (tecnica del monte Wudan)

BUDDHISTE

Xiang gong (qigong del profumo)

Budi gong (qigong del Buddha)

Yi zhi chan (meditazione di un dito) / tecnica di qigong spontaneo

CONFUCIANE

Tecniche di meditazione

MTC

Liu zi jue (i sei suoni)

WUSHU

Daoyin yangsheng gong (tecniche per nutrire la salute), n° 5 tecniche specifiche per:

Cuore- Int. Tenue

Fegato- Cistifellea

Milza-Stomaco

Polmoni-Int. Crasso

Reni-Vescica

Tigao Dantian zhi qi gong (tecniche utili per aumentare il qi del Dantian)

INSEGNANTI: Dr. Giacomo Valpiola e WEN Zhongyou (Vice presidente dell'Associazione Qigong provincia dello Yunnan).

COSTO:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 700 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 730 (€ 100 + 105 x 6) + €30 di iscrizione

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

QIGONG – COLLEGNO

Il qigong è un'antica arte millenaria che permette di riequilibrare il corpo e di raggiungere uno stato di rilassamento ideale.

Essa è parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese.

La sua pratica regola la circolazione energetica, nutre e rafforza l'energia essenziale, previene le malattie aiutando a curarle e favorisce la longevità.

Il qigong trasforma il serio praticante, come pure il suo modo di apprezzare ed intendere le cose, indicando una nuova strada nella vita.

Questa trasformazione è parte dell'alchimia organica, tesoro dei maestri Taoisti.

Il qigong è basato sullo studio di tecniche di movimento, respirazione e meditazione che portano a:

Regolare e armonizzare il proprio corpo

Regolare e armonizzare il proprio respiro

Regolare e armonizzare il proprio cuore

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

PRESENTAZIONE: Mercoledì 13.10.2010, ore 20:45 c/o Palestra ACAD, Via Bendini 11, Collegno (TO).

INIZIO CORSO: Mercoledì 27 ottobre 2010

DURATA CORSO: 25 lezioni da 90'

ORARIO: Mercoledì 20.45 – 22.15

PROGRAMMA:

- Il gioco dei cinque animali. Antica pratica taoista legata alla legge dei cinque elementi della medicina tradizionale cinese.

- Teoria sui cinque elementi e come utilizzarli nel gioco dei cinque animali.
- I sei suoni terapeutici. Pratica che disperde le energie negative dal corpo e ripulisce gli organi.
- La pratica dell'albero medicale, apprendimento delle più utilizzate posizioni dell'albero per rinforzare le energie del corpo.
- Lavoro di coppia con le "mani che incollano". Pratica molto diffusa in Cina, dove vengono fatti veri e propri tornei.
- Questa pratica sensibilizza l'allievo nel lavoro energetico di contatto.
- Pratiche di meditazione e di nutrimento e rinforzo del corpo tramite la piccola circolazione celeste.
- Teoria di tutto il lavoro che viene svolto.

INSEGNANTE: Fauto Nicolli

Massofisioterapista, Osteopata d.o., diplomato in kinesiologia, Touch for health, Riflessoterapie e manipolazioni vertebro-articolari (osteopatiche e chiropratiche).

Diplomato nel 1996 di Naturopatia (Italia) e in seguito di Heilpraktiker (Germania) e Praticien de la Santé (Parigi). Specializzato in tuina e cranio-sacrale, ha conseguito il master in osteopatia a Lione.

Istruttore diplomato in arti marziali interne presso l'Istitut Quimetao (Parigi-Pechino), insegna in varie città italiane tuina, qigong, tecniche corporee, kinesiologia tradizionale.

Autore del DVD + libro "Kinesiologia tradizionale", edito dalla Macro Edizioni.

IBRO "KINESIOLOGIA TRADIZIONALE" EDITO DALLA MACRO EDIZIONI.

CURRICULUM MARZIALE:

A 13 anni inizia con Judo e jujutsu (cintura nera 1° dan).

A 15 anni integra nella sua attività agonistica la lotta libera.

A 22 anni abbandona le arti giapponesi per una breve parentesi (2 anni) nel full contact.

A 25 anni inizia il percorso nelle arti cinesi appassionandosi in vari stili esterni e interni e dopo un paio d'anni inizia a delineare il suo percorso all'interno di due stili: il Taijiquan stile Chen e il qigong stile Quimetao.

A metà degli anni '90 consegue il diploma di istruttore qigong stile Quimetao a Parigi.

Nel 2001 termina il percorso quadriennale e ottiene inoltre il diploma di "Dachengquan". Da allora ha seguito altri maestri per perfezionare la propria conoscenza in queste arti.

MAESTRI SEGUITI NEL TAIJIQUAN:

Bottazzi Vittorio, Jian Liujun, Chen Xiaowang

MAESTRI SEGUITI NEL DACHENGQUAN:

Jian Liujun, Guo Guizhi, Yao Chengguang, Claude Sauvageot

MAESTRI SEGUITI NEL QIGONG:

Wen Zhongyou, Jian Liujun, Xu Guorong (Gordon Xu), Xu Guoming (George Xu)

MAESTRI SEGUITI NEL DAOYIN DEL VENTAGLIO:

Liu Xiankui

COSTO:

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

Pagamento rateale: € 380 (€ 65 + 45x7) + €30 di iscrizione

SEDE DEL CORSO: Palestra ACAD, Via Bendini 11, Collegno (TO)

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

PRESENTAZIONE: Giovedì 07.10.2010, ore 20.30, La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, Torino

INIZIO CORSO: giovedì 21 ottobre 2010.

ORARIO: giovedì 20:30-21.45

DOCENTE: Maestro Antonio Russo.

Ha cominciato l'apprendimento nel campo delle Arti Marziali da giovanissimo, in prevalenza da maestri cinesi e giapponesi, dedicandosi anche all'attività agonistica di carattere Internazionale. Dopo un'esperienza trentennale, ha dedicato, e dedica tutt'ora il suo tempo allo studio, e all'insegnamento delle Arti Marziali Cinesi.

Insegnante di Karate Shotokan cintura nera III°dan / di Karate Goju Ryu di Okinawa cintura nera III° dan / **Esperto** di Kobudo (Karate con le armi), Iaido, Kubotan, Ambo, Tambo / **Insegnante** - Ha insegnato Karate nell'Esercito, "GENIO PIONIERI GOITO" di Novara, ai soli Sottufficiali e Ufficiali / **Insegnante** di Difesa Personale per gente comune, e per chi esercita la professione di Guardia del Corpo / **Insegnante** (attuale) - di Shen Qi Quan (Da Cheng Quan) marziale e medicale (boxe della grande riuscita), allievo del M° Jian Liujun, dell'Istituto Quimetao di Parigi, www.quimetao.net.

Praticante di livello avanzato di Taijiquan stile Chen e Qigong spontaneo medicale (ITS Quimetao di Parigi) .

Studio di Medicina Tradizionale Cinese, specializzazione in alcune terapie antiche taoiste .

Massaggiatore specializzato nei settori dello sport in generale, e in particolare nelle Arti Marziali e nella danza.

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

COSTO:

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

Pagamento rateale: € 300 (€ 60 + 40x 6) + €30 di iscrizione

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

KOBUDO

Il **Kobudo** (**Ko** = antica, **Budo** = arte marziale) è una disciplina che usa le armi tradizionali dell'isola di Okinawa. Si è sviluppato in alcuni periodi particolari della storia di quell'isola, in cui agli abitanti era vietato l'uso di ogni tipo di arma. Questi si trovarono così costretti a difendersi dal nemico utilizzando le tecniche dell'Okinawa-Te (la mano di Okinawa), predecessore dell'attuale Karate e di quello che oggi è il Kobudo. Utilizzando gli strumenti di lavoro come vere e proprie armi, in tal modo sono nate le diverse armi del Kobudo, di cui le più importanti sono:

- *bo* (era il bastone per portare sulle spalle carichi di vario genere);
- *sai* (specie di pugnali senza lama e con una impugnatura particolare fino a poco tempo fa era l'arma usata dalla polizia di Okinawa);
- *nunchaku* (due pezzi di legno o ferro, uniti da corda o catena);
- *tonfa* (due pezzi di legno con manico).
- *kama* (falce per la raccolta del riso e della canna da zucchero);
- *kasuri kama* (è il kama con la catena);
- *eku bo o kai* (remo usato dai pescatori);
- *tekko* (oggetto in ferro con punte che si impugna per colpire);
- *nunte* (è una specie di sai, anticamente veniva attaccato a un *bo* e utilizzato come arpione per la pesca).

Ogni arma ha le sue caratteristiche e le sue tecniche particolari; per avere un dominio completo dell'arma, questa (qualsiasi essa sia) deve diventare un ipotetico prolungamento del proprio corpo. In questo modo si riesce a dominare la tecnica di ogni arma senza nessun tipo di rischio. Il Kobudo può essere praticato da chiunque; ovviamente chi esercita una disciplina marziale ne risulta avvantaggiato. Alla Scuola RyuKyu Kobudo **RyuKonKai**, presieduta in Okinawa dal maestro **Kotaro Iha**, riconosciuta come scuola di genuino Kobudo tradizionale, in Italia e in Europa fa capo il maestro **Oscar Higa**.

PRESENTAZIONE: Martedì 5 ott. 2010, ore 19.15, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e

INIZIO CORSO: Martedì 19 ottobre 2010

DURATA CORSO E ORARIO: 30 lezioni, ogni martedì dalle 19 alle 20:15.

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

COSTO:

Pagamento integrale all'iscrizione: € 270 + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 300 (€ 55 + 35 x 7 mensilità da pagare con RID bancario) + € 30 iscrizione.

INSEGNANTI: Gli istruttori Livio Liverani e Maurizio Caneparo sono i rappresentanti ufficiali per la **Regione Piemonte** della scuola **Shorin-Ryu Kyudokan** e **RyuKyu Kobudo RyuKonKai**, allievi diretti del Sensei Higa. Essi continuano a trasmettere l'arte del Karate e del Kobudo con la medesima passione e tradizionalità che ha contraddistinto il carattere deciso, ma estremamente umile, degli abitanti delle isole Ryu Kyu ed Okinawa durante il periodo del feudalesimo.

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

STAGE INTRODUTTIVO GRATUITO:

Mercoledì 15 settembre, ore 19 / Venerdì 17 settembre ore 18 / Mercoledì 22 settembre, ore 19 c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino

INIZIO CORSI: Mercoledì 29 settembre e venerdì 1 ottobre 2010

1° trimestre: 29/09/2010-15/12/2010 (12 lezz.) (per ven. 01/10 - 17/12)



2° trimestre: 12/01/2011-30/03/2011 (12 lezz.) (per ven. 14/01 - 01/04)

3° trimestre: 06/04/2011-01/06/2011 (8 lezz.) (per ven. 08/04 - 03/06)

ORARIO: Mercoledì 18.45-19.45 / Venerdì 18-19 / 19.15-20.15

INSEGNANTE: Tiziana Vescio

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 Accademy 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:

- 110 €/trimestre (=12 lezz.) + 30 € di iscrizione per frequenza di 1 ora/settimana (mer. o ven.)
- 170 €/trimestre (=24 lezz.) + 30 € di iscrizione per frequenza di 2 ore/settimana (mer. e ven.)

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

YOGA

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

STAGE INTRODUTTIVI

* Dojo Ken Yu Shin: giovedì 16 e 23 settembre 2010, ore 20.30

* La Gru Bianca: lunedì 20 e 27 settembre, ore 18 e ore 20

* Scuola Yoga Shanti: mercoledì 12 e 22 settembre ore 21, venerdì 24 settembre ore 21, mercoledì 29 ore 21, venerdì 1 ottobre 2009, ore 21

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

INIZIO DEI CORSI:

Dojo Ken Yu Shin: gio. 30 settembre 2010

1° trimestre: 30/09/2010-16/12/2010



2° trimestre: 13/01/2011-31/03/2011 (12 lezz.)

3° trimestre: 07/04/2011-23/06/2011

La Gru Bianca: lun. 4 ottobre 2010

1° trimestre: 04/10/2010-20/12/2010



2° trimestre: 17/01/2011-24/04/2011 (12 lezz.)

3° trimestre: 11/04/2011-27/06/2011

Scuola Yoga Shanti, mer. 15 settembre 2010

Mer. 15 settembre 2010 (corsi del mercoledì) / Ven. 17 settembre 2010 (corsi del venerdì)

Mar. 5 ottobre 2010 (corsi del martedì) / Gio. 7 ottobre 2010 (corsi del giovedì)

DURATA: fino a tutto giugno 2011

ORARI:

◆ **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 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

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') - 290 € per tutto l'anno (min. 35 lezioni da 75')

Iscrizione: 30 €

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 - 514 € per tutto l'anno

◆ 2 lezioni da 75': 64 € / mese - 187 € / trimestre - 465 € per tutto l'anno

Iscrizione: 30 €

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.htm>

KARATE PER RAGAZZI

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". È 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 11 a 17 anni.

STAGE INTRODUTTIVO GRATUITO: Martedì 14 settembre 2010, ore 17.15

INIZIO CORSO: Martedì 21 settembre 2010. **E' sempre possibile iscriversi.**

ORARIO: 1 lezione settimanale, il martedì, ore 18-19

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: €150 per trimestre + €30 di iscrizione

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: ◆ 22-23 gennaio 2011

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: febbraio 2011

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 2011

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



INIZIO CORSO: ◆ 21 gennaio 2011

ORARIO: Venerdì 19.30-21.00 - Totale 22 lezioni (33 ore)

Prima lezione di prova gratuita (prenotazione obbligatoria)

COSTO: Pagamento per intero all'iscrizione: € 210 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale (con RID bancario): € 240 (€ 30 + 35x 6) + €30 di iscrizione

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

TERMINE CORSI: giugno 2010

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, gambaie 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: Mer. 6 ottobre 2010, ore 20.30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E

INIZIO CORSO: Sabato 23 ottobre 2010

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.).

Colui 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 1 ora e 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:

Sabato 23 Ottobre 2010 / Domenica 24 Ottobre 2010 / Sabato 27 Novembre 2010

Domenica 28 Novembre 2010 / Sabato 18 Dicembre

ORARIO: 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 Thailandese.

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

COSTO:

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

Pagamento rateale: € 540 (€ 120 + 75x 6) + €30 di iscrizione

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

MASSAGGIO CINESE TUINA

CORSO TRIENNALE (480 ore)



INIZIO CORSO: ◆ 5 febbraio 2011

PROGRAMMA

1° ANNO (141 ore):

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

TECNICA TUINA E QIGONG (Marco Superbi – Maurizio Zanghi - 64 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 14:00-18:30

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 (€ 160 + 170x 7) + €30 di iscrizione + € 20 associaz. FISTQ

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

MOXA

La **moxibustione** è una pratica terapeutica tipica della medicina cinese e fa parte delle tecniche esterne. Si applica in abbinamento al massaggio, all'agopuntura o come tecnica singola.

Moxa è un termine coniato dagli inglesi e derivato dai Kanji giapponesi "Moe" e "Kusa", che significano "bruciare" e "erba" (quindi "erba che brucia").

Il termine moxa si riferisce alla sostanza impiegata per effettuare la moxibustione, che consiste nel riscaldamento di aree cutanee, sovrastanti punti di agopuntura o percorsi energetici, al fine di ottenere una stimolazione dei punti e dei meridiani per trattare le disarmonie. La moxibustione è, comunque, una pratica della medicina cinese, ed era già menzionata sul Nei Jing.

Nella Medicina tradizionale Cinese, l'utilizzo di questo metodo detto Jiu (灸) cauterizzazione, era considerato insieme ed al pari dell'agopuntura denominata appunto zhenjiu 针灸. L'erba utilizzata è principalmente l'Aiye (in pinyin), nome botanico *Folium Artemisiae Argyi*, opportunamente lavorata per produrne una lana da cui ne derivano le varie forme di utilizzo, sigari, coni ecc..

Spesso nel trattare una disarmonia può essere necessario tonificare il Qi; per questo motivo si ricorre all'uso della combustione dell'artemisia detta moxa.

Questa tecnica antichissima risale allo stesso periodo dell'agopuntura le due pratiche sono infatti menzionate sull'antico testo di MTC *Neijing Huangdi Sowen* (Trattato di medicina interna dell'Imperatore Giallo.)

La moxibustione può essere praticata infatti sugli stessi punti dove vengono inseriti gli aghi a parte alcuni ove è vietata, il concetto sul quale si fonda il trattamento è quello di riscaldare il Qi ed il sangue per favorirne lo scorrimento nei meridiani e nei vasi producendo la tonificazione, o la dispersione a seconda della tecnica utilizzata.

Tradizionalmente la moxa era praticata facendo dei piccoli coni di artemisia sui punti da stimolare che venivano incendiati.

Il metodo è indicato per tonificare il Qi e per trattare le disarmonie provocate dal vento, dal freddo e dall'umidità, ma attraverso un accurato approfondimento delle tecniche di cauterizzazione si possono eseguire innumerevoli trattamenti per quasi tutti i disturbi.

Tratto dal libro Anmo tuina. Il tocco sapiente dell'antica Cina, di Marco Superbi, Ed. CET, Torino.

STRUTTURA DEL CORSO:

Il corso è rivolto a operatori Tuina, Shiatsu, Naturopati e di discipline del benessere con conoscenza della MTC.

Il corso completo è costituito da una giornata propedeutica e due weekend (moduli A e B) per un totale di 40 ore



INIZIO CORSO: Sabato 15 gennaio 2011

DATE: 15 gennaio, 19-20 febbraio, 19-20 marzo 2011

ORARIO: sab. e dom. 9.30-13.00 / 14.00-18.30

TOTALE ORE: 40

PROGRAMMA:

1. Conoscere gli strumenti per le principali tecniche di Moxibustione, norme e regole di utilizzo, indicazioni e controindicazioni. Prove pratiche.
2. Utilizzazione della Moxa nei principali disturbi della schiena, dolori al collo, al dorso, alla zona lombare. Applicazione pratica.
3. Utilizzazione della Moxa per migliorare le funzioni degli Zang-fu e intervenire sui vari quadri disarmonici. Utilizzo singolo dei punti e principali combinazioni. Applicazione pratica.
4. Utilizzazione della Moxa nei principali disturbi delle articolazioni. Applicazione pratica.
5. Utilizzazione della Moxa per intervenire su specifici disturbi delle sostanze vitali, Jing, Qi, Xue, e Shen e intervenire sui vari quadri disarmonici. Utilizzo singolo dei punti e principali combinazioni. Applicazione pratica.

INSEGNANTI: Marco Superbi

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

COSTO:

€350 + iscrizione (€30)

Per le iscrizioni pervenute entro il 15 dicembre 2010 sconto di €30

Per gli iscritti ai corsi di tuina, MTC e On Zon Su: sconto €20

Pagamento rateale (con RID bancario): € 390 + iscrizione (€ 30) = € 420 (acconto € 120 + 6x50). Vale la scontistica di cui sopra.

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

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

CORSO BIENNALE (98 ore)



INIZIO CORSO: Sabato 5 febbraio 2011

ORARIO: Dom 9:30-13:30 e 14:30-18:30

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

COSTO:

Pagamento per intero all'iscrizione: € 900 + €30 di iscrizione

Pagamento rateale (RID bancario): € 945 (€ 120 + 55 x 15) + €30 di iscrizione

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 assicurare, 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 mas-

saggio 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.

PRESENTAZIONE: Martedì 28 settembre 2010

INIZIO CORSO: Sabato 30 ottobre 2010

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. 30-31/10 – 2010 / 2. 20-21/11 – 2010

3. 11-12/12 – 2010 / 4. 29-30/01 – 2011 / 5. 12-13/02 – 2011 / 6. 26-27/03 – 2011

7. 30/04-01/05 – 2011 / 8. 28-29/05 – 2011 / 9. 25-26/06 – 2011

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: € 1150 (divisibili in 2 rate) + € 30 di iscrizione

Pagamento rateale: € 1200 (€ 150 x 8 mensilità con RID bancario) + € 30 iscrizione

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

DANZA BOLLYWOOD

Ballare, recitare... al tempo stesso sorridere e divertirsi!!!

La danza Bollywood è tutto questo... e molto di più. Nasce dalla cinematografia commerciale indiana, ricca di opere divertenti e colorate dove le scene di ballo fanno la fortuna e il successo di un film. Gli elementi principali della danza sono la recitazione, il sorriso e la sensualità dei protagonisti, i movimenti di tutti coloro che partecipano alla scena d'insieme.

... è adatta alle donne come agli uomini, ai grandi come ai piccoli. Se per adulti e giovani può essere indicata una coreografia energica o sensuale, per i bambini può essere bellissimo interpretare una scena buffa o aggraziata. Per saperlo basta vedersi le sequenze coreografate di un film indiano. Su Youtube cercando "bollywood dance" ci sono migliaia di video.

Le tecniche delle raffinate danze classiche indiane sono mixate con elementi che forse più noti, della musica funky o rap d'ispirazione europea e americana: Bollywood è quel luogo ideale dove occidente ed oriente si incontrano e si divertono insieme !!!

La musica è la "film music" indiana, che varia in modo vertiginoso a seconda della coreografia che si sceglie... tradizionale, folklorica, bhangra, dance o magari mix hip hop, come quella di Sing is King, dove ha partecipato la rapstar americana Snoop Dogg.

Il termine Bollywood deriva dalla fusione dei termini Hollywood e Bombay, da anni definisce la produzione cinematografica indiana di lingua Hindi e Urdu caratterizzata da forte presenza di musica e danze. (vedi l'articolo comparso su Frammenti d'Oriente (<http://www.tuttocina.it/fdo/la-magia-di-bollywood.htm>))

Insomma... danzare Bollywood vuol dire cercare qualcosa di diverso, provare il divertimento e l'emozione che può dare un ballo che è anche e soprattutto una piccola rappresentazione. Vuol dire assaggiare un po' di quella sensazione orientale di benessere che viene dagli esercizi di riscaldamento base yoga. Vuol dire vincere remore psicologiche e provare il piacere di sentire la sinuosità del proprio corpo, l'espressività dal proprio sguardo, sentire dentro se stessi quel ritmo che fa impazzire un continente!!!

Presentazione corso: Giovedì 27 gennaio 2011, ore 20.30, c/o Centroriente/La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino. [Mappa](#)

Inizio corso: Giovedì 3 febbraio 2011

Orario: Ogni giovedì 20.45-22.15

Luogo: Centroriente/La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino. [Mappa](#)

Insegnante

Kashboo, danzatrice indiana

Numero studenti: Max. 15

Costo

€ 200 (€ 40/mese) + € 30 di iscrizione / Pagamento rateale (con RID bancario): € 230 (€ 46/mese) + iscrizione (€ 30) = € 260 (acconto € 60 + 5x40).