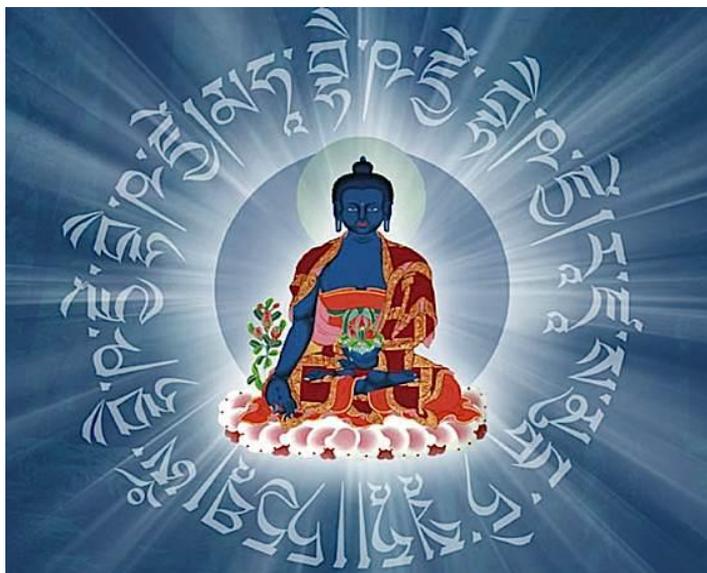


Meditazione Buddista

3,4 e 5 aprile 2020

Trieste



Master Shen Zhengyu

A.s.d. Moto Perpetuo – Trajno Gibanje
www.motoptg.it – motoperpetuotrieste@gmail.com
+39-335-5751544

Iscrizioni	: Venerdì	10.00 - 10:30
Corso	: Venerdì	10.30 - 17.00
	Sabato	10:00 - 17:00
	Domenica	10:00 - 16:30
Costo	: 3 gg. € 220,00, 2 gg. € 150,00, 1 gg. € 80,00	



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) figlio del Dr. Shen Hongxun e della Dr. Xia Tingyu. Fin dalla prima gioventù è stato assistente e collaboratore di suo padre, acquisendo così una profonda conoscenza del Taijiquan NanPai, del Taijiwuxigong® e della Medicina Tradizionale Cinese. Ha

fondato il Taiji Centrum vzw ed il ShenBUQI® International. Oltre a corsi settimanali in Belgio, Shen Zhengyu insegna il Taiji NanPai, la Daoyin-Therapy, il Taijiwuxigong, il BUQI® e Meditazione durante seminari internazionali in Belgio, Corsica, Francia, Olanda, Norvegia ed Italia.

Meditazione Buddista

La meditazione è considerata come un metodo efficace per combattere l'ansia e lo stress. Con una pratica costante possiamo avere dei benefici a livello di salute, regolazione dei processi chimici del nostro corpo, e rimozione di blocchi energetici.

La corretta maniera per praticare la meditazione comprende vari fattori : postura, la respirazione, i suoni (mantra) e un lavoro specifico per aprire il canale centrale e regolare tutto il sistema energetico dell'uomo.

Il M. Shen Zhengyu trasmette la pratica di meditazione buddista come ricevuta da suo padre il Dr. Shen Hongxun che era un Lama insegnante (Lama Fori) iniziato da Lama Fahai.

Nel rispetto del lignaggio la tecnica di meditazione più importante è quella della "Luce Dorata" , il lavoro si concentra sul cercare il centro della mente, il luogo dove nascono i pensieri per entrare in contatto con la nostra vera essenza, il nostro vero io. Trovare il centro della mente porta ad una calma e pace interiore estrema, in questa condizione possiamo porre le basi per il proprio sviluppo spirituale, fino ad ottenere l'illuminazione.

Durante il seminario verranno presentati anche i mantra fondamentali per stimolare il proprio sistema energetico e stimolare il centro della mente, come pure le basi teoriche del lavoro proposto.

Questo tipo di meditazione è aperta a tutti, non c'è bisogno di conoscenze particolari e nemmeno di capacità fisiche particolari perchè si pratica seduti sulla sedia.

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni :

ShenBUQI® International Taiji Centrum vzw

Asd. Moto Perpetuo – Trajno Gibanje
www.motoptg.it
335-5751544