



Meditazione e Qigong L'Arte della Presenza Consapevole

con dott. Massimo Forcellini

**ogni Lunedì ore 18:30 - 20:00
Inizio 2 ottobre**

Attraverso la pratica di varie tipologie di Meditazione coltiviamo una maggiore stabilità interiore che si traduce nella possibilità di essere più concentrati e presenti. La consapevolezza del nostro corpo e della nostra dimensione emotiva e mentale, oltre che energetica, ci permette di liberarci delle eredità disfunzionali, da ciò che non ci appartiene per natura e che ci può limitare fino a divenire base per vari tipi di malesseri. Il Qigong con i suoi movimenti fluidi e consapevoli ci accompagna al rilascio di tensioni, blocchi, rigidità superficiali e profonde affinché nel nostro corpo, ma in noi stessi come totalità, possa fluire pienamente la forza vitale (Qi).

Lavorando sulla Respirazione sciogliamo gradualmente il nostro muscolo diaframma migliorando l'efficienza del respiro, approfondendo il rilassamento corporeo, ma anche l'equilibrio psicologico.

In altri termini, mediante queste pratiche riduciamo significativamente lo stress trasformandolo in vitalità, sosteniamo la nostra salute psicofisica in modo attivo, ci apriamo alla possibilità di realizzare al meglio le nostre vite riconnettendoci con la nostra natura interiore come con quella esteriore.

Massimo Forcellini

Laureato in Psicologia Clinica e di Comunità, Naturopata dell'Istituto di Medicina Psicosomatica RIZA, Istruttore Certificato dell'Universal Healing Tao del M° Mantak Chia, diplomato come Insegnante di pratiche alchemiche taoiste e Qigong e Massoterapia Antica cinese presso il Centro Internazionale Fiore del Tao di Milano diretto dal dott. Marco Bizzozero. Cofondatore dell'associazione ALA (hArmony and Love Association) che dal 1996 ha sede nella Repubblica di San Marino.



Tiene gruppi di Meditazione presso la sede dell'associazione ALA, il centro Il Fiore della Vita di Cesena, e il Centro di Ecologia Applicata Autosufficienza di Bagno di Romagna. Svolge attività professionale di consulenza psicologica (integrata con metodologie naturopatiche, tecniche psicofisiche e di Meditazione). Si è occupato di formazione di atleti in diverse discipline: arti marziali, apnea, tiro con l'arco, triathlon. Inizia la sua ricerca nel '87 con l'apprendimento delle arti marziali (Isshinryu Karate) che

porta avanti fino al '92, quando incontra il dott. Giancarlo Crociati, infaticabile ricercatore dello spirito, uomo di cuore e di conoscenza straordinari. Il dott. Crociati (allievo diretto del M° Mantak Chia e di altri maestri) lo inizia allo Yoga Alchemico Taoista e gli trasmette tutta una serie di insegnamenti che rimangono il fondamento del suo lavoro poi raccolto in un sistema denominato Tao ACA Yoga. Dopo la dipartita del dott. Crociati avvenuta nel 2008, porta avanti l'opera da Lui iniziata assieme ad un gruppo di suoi allievi.

Dal 2019 il percorso proposto ha assunto il nome di "Scuole di Meditazione. L'Arte delle Presenze Consapevole". Dal 2016 sta approfondendo il proprio percorso personale con Marco Ragghianti e Silvia Gusmaroli, insegnanti di Pratiche Contemplative di origine cristiana e Pratiche Taoiste della tradizione della Via Dell'Acqua (Scuola del Maestro Taoista Bruce Frantzis).

Durante la sua ricerca ha avuto il privilegio di incontrare e ricevere insegnamenti da diversi altri maestri: Mantak Chia (Tao Yoga); Juan Li (collaboratore diretto di Mantak Chia) dal quale ha appreso il Tai Chi Chi Kung I; Sun Jun Qing (Wudang Qigong della Scuola Porta del Drago); Liu Dong (Qigong terapeutico); Marco Mazzarri (Qigong terapeutico); Georges Charles (Qigong della Scuola San Yi Quan); il monaco vietnamita Thich Nhat Hanh; Padre Laurence Freeman (Meditazione Cristiana); dott. Baskaran Pillai (Sri Guruji, mistico indiano della tradizione Siddha).

Contatti

Cell. 338 3318038 (Massimo)

e-mail: forcellinim.dao@gmail.com

WEB: www.harmonyandlove-rsm.org



Metodo Feldenkrais

con Raffaella Crociati

ogni Giovedì ore 18:30 - 20:00
Inizio 5 ottobre

Il Feldenkrais è indicato per tutti quei fastidi quotidiani dovuti allo scorretto uso del proprio corpo: mal di schiena, dolori cervicali, scogliosi, artrosi, discopatie, cefalee. Tutti questi dolori particolari vengono trasformati in forza positiva, che contribuisce allo stato di benessere generale. Oltre al dolore corporeo, vengono trattati anche malesseri psicofisici come lo stato d'ansia. Il passo successivo per un movimento migliore e per la scomparsa del dolore è un Movimento Ben Organizzato, forte, preciso, elegante. Questo metodo migliora l'equilibrio, riallineando i segmenti corporei, la stabilità e l'orientamento. Per questo il Feldenkrais è conosciuto e utilizzato anche da sportivi e artisti per aumentare la performance, la consapevolezza fisica e la collaborazione fra mente e corpo.

Sedute individuali Feldenkrais **Su prenotazione**

Durante le sedute individuali (Integrazione Funzionale) l'insegnante mette a disposizione la sensibilità delle proprie mani e la propria consapevolezza motoria per aiutare la persona ad ampliare e riorganizzare quei movimenti abituali, non soddisfacenti, o che sono stati alterati da eventuali lesioni.

Attraverso le sedute individuali, diventa possibile alleviare: i dolori della colonna vertebrale, i dolori articolari e muscolari andando a migliorare la funzionalità vertebrale e l'efficienza della postura. Le parole chiave di questo efficace metodo educativo sono: Dialogo, Ristabilire, Piacere, Ascolto, Respirazione, Organizzazione, Funzionalità.



Cerchi armonizzati **con campane di quarzo**

con Raffaella Crociati

Inizio 5 ottobre
alle ore 20:30
poi ogni terzo giovedì del mese

L'immersione nel suono delle campane di quarzo accordato a 432 hertz e la vibrazione intensa che queste diffondono nello spazio circostante, sanno dialogare intimamente con le tue cellule, riportando il bio ritmo di tutto il corpo ad una dimensione più equilibrata ed armonica. I cerchi si svolgeranno una volta al mese, ed assieme, durante il contesto della serata, creeremo attraverso il suono un campo di armonia in grado di espansi anche oltre la "sfera locale" del nostro spazio percettivo conosciuto, per andare a nutrire via, via, anche attorno a noi, tutti quegli aspetti disarmonici che si riflettono nel contesto generalizzato del mondo che ci circonda.

Per questa attività è necessario prenotare telefonando direttamente a Raffaella: 331 4042369

Raffaella Crociati

Quello che insegno è un sunto del mio percorso di vita, una ricerca costante di ciò che sono, che ha avuto inizio attraverso la conoscenza che mi ha trasmesso papà, il mio maestro spirituale Giancarlo Crociati.

Il filo conduttore dei miei interessi è sempre stata l'espressione creativa, che porta a stimolare e a liberare la forza vitale, sopita nella nostra mente-corpo, esso mi ha condotto prima allo studio dell'arte pittorica, grafica e fotografica e in seguito ad una ricerca più approfondita riguardo alla consapevolezza delle mie radici, la mia fisicità.

Mi sono diplomata all'accademia di belle arti di Ravenna (con indirizzo pittura) diciassette anni fa. Alla fine degli studi artistici ho conosciuto Tina Broccoli, un'insegnante Feldenkrais che mi ha condotto verso lo studio del metodo. Ho deciso poi di ampliare questa esperienza frequentando la scuola Feldenkrais (a Sogliano) per diventare insegnante e al termine ho conseguito il mio diploma abilitativo nel 2006.

Subito dopo la fine della scuola mi hanno offerto un lavoro presso l'en a.i.p. di Cesena (un centro per ragazzi disabili) dove lavoro tutt'ora insegnando sperimentando e riadattando una nuova modalità del metodo Feldenkrais da proporre anche alle persone che presentano difficoltà psicomotorie.

Per ampliare le conoscenze che stavo acquisendo rispetto alle modalità alternative di cura psicofisiche ho conseguito in seguito, nel 2008, il diploma come naturopata (RIZA presso la sede di Bologna). E in fine (per il momento) nel 2013 ho conseguito il diploma abilitativo come dermoriflessologa (metodo Calligaris).

È da circa dieci anni che insegno a San Marino con l'associazione hArmony and Love, tengo lezioni di gruppo e individuali.

Contatti

Cell. 331 4042369 (Raffaella)

e-mail: raffaella.crociati@gmail.com

WEB: www.harmonyandlove-rsm.org





Yoga della Risata

con **Alfonsina Guidi e Alessandro Mazzocchi**

ogni mercoledì ore 20:00-21:00

Inizio il 4 ottobre

Lo Yoga della Risata è stato ideato da un **medico indiano, il Dr. Madan Kataria**, con solo cinque persone in un parco pubblico di Mumbai, nel 1995. Si è diffusa rapidamente in tutto il mondo e oggi si contano migliaia di Club in oltre 72 paesi.

Il **fondamento scientifico** su cui si basa lo Yoga della Risata è che il corpo non distingue tra risata spontanea e risata indotta: si ottengono gli stessi **benefici**.

Lo Yoga della Risata è una pratica unica, grazie alla quale, chiunque è in grado di **ridere senza motivo**, senza bisogno di comicità, di barzellette o di battute di spirito.

La risata viene simulata come se fosse un semplice esercizio, in gruppo. Poi, attraverso il contatto visivo e la giocosità tipica dell'infanzia, poiché **ridere è contagioso**, ben presto si trasforma in risata autentica.

Combina esercizi che stimolano la risata con esercizi di respirazione yogica o pranayama. In questo modo si ossigenano meglio il corpo e il cervello e **ci si sente pieni di energia e di salute**.

Alfonsina Guidi e Alessandro Mazzocchi

Alessandro Mazzocchi, Teacher di Yoga della Risata dal 2016, insegna Yoga Nidra, tecniche di respirazione e ha l'abilitazione a tenere sessioni di C.A.T.C.H. dal 2018 e ha frequentato un Master di Yoga della risata con Madan Kataria a Senigallia nel 2016.

Alfonsina Guidi, Trainer di yoga della risata dal 2018.

Tengono sessioni di yoga della risata dal 2018 a San Marino, con momenti finali di Yoga Nidra e insegnando tecniche di rilassamento e respirazione. Hanno tenuto sessioni in centri ricreativi per anziani, scuole, con ragazzi speciali, strutture di recupero in Italia, e anche sessioni in lingua inglese.

Contatti

Cell. 333 6453074 (Alessandro)

Cell. 3312288768 (Alfonsina) Ore pomeridiane.

email: ydrsanmarino@gmail.com

Facebook: Yoga della risata San Marino



Serate esperienziali di scambio Reiki in gruppo

con Ivana Cellarosi

**Inizio 27 settembre - ore 21:15
Poi ogni secondo ed ultimo
mercoledì del mese**

Il reiki permette di riequilibrare l'energia di una persona a tutti i livelli: fisico, mentale, emotivo; sollecita i meccanismi di autoguarigione ed offre l'occasione per godere dello spazio del Cuore dove potersi fermare per ascoltarsi ed ascoltare. Sono serate, ad offerta libera, aperte a tutti, anche a chi non ha mai praticato o non abbia mai sentito parlare di reiki.

Ivana Cellarosi

Reiki Master dal 2000; Conduce gruppi di pratica e corsi Reiki di 1-2-3 livello; Operatrice Olistica ad Approccio Integrato; Facilitatrice Mindfulness; Sessioni di Pratiche Meditative e Rilassamento Guidato; Sessioni di Armonizzazione Energetica e Bagni di Suono con Campane di Cristallo.

Contatti

Ivana: 335 7000361 - Barbara: 335 7331788

e-mail: latavoladismeraldo@gmail.com



Ginnastica Pelvica Posturale Donna & Uomo

con Daniela Pezzi

**Inizio mercoledì 27 settembre
Ore 18:30 – 19:30**

La Ginnastica Posturale Pelvica allena la muscolatura della vasta area del bacino in modo mirato e consapevole, attraverso semplici esercizi.

La zona della Pelvi rappresenta la base e il piacere della vita, due motivi importanti per conoscere meglio la sua complessa forma e le sue funzioni.

Tanti sono i suoi benefici ed è consigliata a donne e uomini di tutte le età: una reale attenuazione dell'incontinenza urinaria leggera, riposo notturno rilassato, menopausa e andropausa più serena, graduale riduzione del mal di schiena, prevenzione dei prolapsi, regolazione delle funzioni intestinali, una vita sessuale più appagante, ciclo mestruale meno doloroso, più salute intima e meno cistiti/prostatiti, e tanti altri.

Daniela Pezzi

Operatore olistico SIAF e Operatore Yoga EFOA Scuola Professionale per Insegnanti di Francòise Berlette di Roma. Incontra nel 1989 lo Hatha Yoga, la filosofia e lo stile di vita orientale, continua a praticarlo senza sosta per i numerosi benefici ricevuti. Nel 1999 si dedica ad approfondire gli insegnamenti del Tantra, e dello Schivaismo Tantrico Kashmiro con il maestro Daniel Odier. Dal 2014 insegna attraverso corsi e seminari, lo Hatha Yoga, la Ginnastica Pelvica per Donna, e la Ginnastica Posturale Pelvica uomo /donna a Rimini e dintorni.

Contatti

Cell. 338 4943002 (Daniela)



Tre incontri di **RIO ABIERTO**

con Maura Righetti e Patrizia Naldi

Sabato 7/10 “Veniamo a conoscerci”

Sabato 11/11 “Il piacere di muoversi”

Sabato 16/12 “Il corpo si racconta”

ore 9:00 - 11:30

CHE COS'E' RIO ABIERTO?

Rio Abierto significa fiume aperto e simboleggia lo scorrere della vita; è una metafora che ci invita ad aprirci al Flusso della Vita in modo gioioso e naturale.

Dalla combinazione di musica, movimento, espressione corporea, massaggio, liberazione della voce e drammatizzazione derivano gli strumenti utilizzati che consentono un'espansione della coscienza e il contatto con il nostro io essenziale.

***A Rio abierto impariamo a:
prenderci cura del nostro corpo,
ascoltare il nostro cuore
dispiegare il nostro potenziale di esseri creativi***

Maura Righetti

Diploma in I.S.E.F; Master in P.N.L; Docente RIO ABIERTO international.

Contatti

Cell. 320 6456147 (Maura)

