



Meditazione e Qi Gong

L'Arte della Presenza Consapevole

con dott. Massimo Forcellini

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

Secondo i maestri orientali il Qi è la forza animatrice di tutto l'universo, è ciò che determina la dinamica della vita che è essenzialmente continuo movimento e cambiamento. In questa visione della realtà l'evoluzione e anche la salute di ogni individuo si realizza tanto più quanto ci si armonizza al movimento originario della Vita.

A questo scopo, attraverso la pratica di varie tipologie di Meditazione **coltiviamo concentrazione e presenza** che si traduce nella possibilità di una maggiore stabilità interiore. 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.

Stessa finalità ha da migliaia di anni in oriente e non solo la pratica il Qi Gong. Letteralmente **Qi Gong si traduce in lavorare con la forza vitale** e in particolare consiste in una serie di pratiche che coinvolgono il livello fisico, **postura e movimento, la respirazione e l'intenzione o consapevolezza**.

Il Qi Gong 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).

All'inizio si concentra sul ripristinare uno stato accettabile di equilibrio a livello energetico, così da poter sviluppare i propri potenziali, migliorare lo stato di salute e realizzare col tempo e la pratica stati sempre più elevati di coscienza.

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 (Issheinryu 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. 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 Gururji, 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 Mercoledì
ore 18:30 - 20:00
ore 20:00 – 21:30
Inizio 7 ottobre**

Il Metodo Feldenkrais® è un processo educativo che utilizza il movimento per migliorare le possibilità neuromotorie dell'essere umano.

Muoverci senza utilizzare in modo massiccio l'attivazione muscolare ci aiuta a sviluppare una maggiore sensibilità e capacità percettiva, ci aiuta a contattare quelle aree motorie neurali e corporee che necessitano della giusta attenzione, per riequilibrare e connettere la loro reciprocità.

Il Metodo Feldenkrais, tramite specifiche sequenze motorie, ti porta ad attuare un atteggiamento motorio complessivo, più fluido, più semplice da eseguire, più in equilibrio su tutti i vari segmenti che compongono la nostra struttura muscolare e scheletrica umana e che determinano la tua postura.

Benefici del Metodo Feldenkrais®:

- maggior fluidità e rilassatezza
- migliora lo stato di salute generale
- riduce stress e ansia
- migliora la qualità del sonno
- diminuisce gli stati infiammatori
- abbassa la pressione sanguigna
- rinnova il piacere di muoversi
- migliora l'attenzione e la capacità di concentrazione
- migliora la postura e la capacità di movimento
- sviluppa potenzialità e abilità di apprendimento
- sviluppa maggior consapevolezza corporea ed emozionale.

Il corso Feldenkrais sarà suddiviso in 8 pacchetti della durata di 3/4 lezioni per ciascuno di questi, in modo da potersi concentrare ogni mese su un punto specifico del corpo, o su un argomento specifico riguardante la salute del proprio corpo. Gli 8 pacchetti si svolgono a partire da ottobre, sino alla fine di maggio.

1. Ottobre: articolazione mandibolare e collo (per migliorare la vista, la masticazione e per ridurre le tensioni nell'area cervicale della colonna vertebrale).

2. Novembre: cingolo scapolare, braccia, mani e parte dorsale della colonna vertebrale (anche per mitigare tensioni e dolori).
3. Dicembre: area lombare della colonna vertebrale, cingolo pelvico (anche per la salute di piedi e gambe).
4. Gennaio: scioglievolezza della colonna vertebrale/area cervicale, area dorsale/area lombare.
5. Febbraio: la respirazione, per rilassarsi ed avere un miglior rapporto col proprio corpo.
6. Marzo: esercizi per imparare a percepire e ad ascoltare il proprio movimento in maniera più profonda.
7. Aprile: esercizi di tensione statica per rivitalizzare l'energia organica.
8. Maggio: esercizi posturali, in piedi, per migliorare il proprio equilibrio, il proprio cammino e la propria motilità, in generale.



 ISTITUTI CULTURALI
Centro Sociale di Dogana

Il Centro Sociale di Dogana
PRESENTA

IL METODO FELDENKRAIS®

Consapevolezza in movimento

SERATA ESPERIENZIALE | EVENTO GRATUITO | ADATTO A TUTTE LE ETÀ

Una serata alla scoperta del Metodo Feldenkrais®

Attraverso movimenti semplici, lenti e consapevoli, il Metodo Feldenkrais® permette di sviluppare una **maggiore consapevolezza del proprio corpo** e di scoprire nuove possibilità di movimento, favorendo una **postura più funzionale**, una **riduzione delle tensioni** e un movimento più naturale, armonioso ed efficace.

CONDUCE
Raffaella Crociati
Insegnante del Metodo Feldenkrais®
Naturopata e Operatrice Olistica certificata
Accordatrice armonica vibrazionale monocorda

“Migliora la qualità del movimento e migliorerai la qualità della tua vita.”
MOSHE FELDENKRAIS

MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE 2026 | **ALLE ORE 21:00** | **PRESSO IL CENTRO SOCIALE DI DOGANA**

PIAZZA M. TINI N. 7 - DOGANA, REP. DI SAN MARINO. INFO: 0549885518

**Conferenza al Centro
Sociale di Dogana
(RSM)**



ConSuonare

con Raffaella Crociati

date da definire

L'ascolto, quello profondo, non passa solo attraverso i canali sensoriali "ordinari", nel caso del suono, non passa solo attraverso le orecchie. Ci sono vari livelli di percezione e di ascolto e in noi, possediamo specifici apparati sensoriali in grado di ricevere quei messaggi frequenziali, vibrazionali, sottili, che ad ogni attimo ispirano, o forse sarebbe meglio dire informano e sostengono la vita del nostro corpo con tutte le sue caratteristiche espressive. Durante le serate esperienziali di ConSuonare, impareremo come si ascolta il suono e le vibrazioni emesse da specifici strumenti musicali; impareremo a co-rispondere fisicamente e spiritualmente al suono, per ripristinare il ciclo armonioso dell'energia vitale che scorre in noi.

Ogni quarto venerdì del mese alle ore 20:30 (quindi a partire da venerdì 25 ottobre) n.b. le serate sono a numero chiuso, perciò è necessario informare della propria presenza, anche solo inviando un messaggio WhatsApp al numero 3928824028.

N.B. Le varie serate di ConSuonare non sono un corso. Puoi decidere di partecipare anche solo ad una serata, o a due, oppure a tutte.

Raffaella Crociati

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

Diplomata presso "l'Accademia di Belle Arti" di Ravenna, con indirizzo pittura e grafica.

Alla fine dei miei studi artistici, nel 2006, ho frequentato la scuola triennale di: Metodo Feldenkrais, presso il "Centro Scientifico del Movimento" (di Sogliano al Rubicone) conseguendo così, il diploma di Insegnante, del Metodo Feldenkrais.

Di seguito, nel 2008, ho conseguito il Diploma come Naturopata, presso "l'Istituto RIZA" di Bologna.



- Dermoriflessologa (Metodo Calligaris). Terapia energetica frequenziale, per lavorare direttamente sulle "placche" del corpo, indicate dal Dott. Calligaris.
 - Operatrice PMT (Pyramidal Memorie Trasmutation). Terapia energetica, per trasmutare le memorie dense, della matrice energetica del corpo.
 - Operatrice del Suono. Strumenti sciamanici che utilizzo: tamburi, sonagli, diapason, campane di quarzo, Monocorda vibrazionale.
 - Operatrice di Monocorda Vibrazionale. Diploma acquisito, come: Terapeuta Vibrazionale
 - Master accreditato, in: "Cristalloterapia Sciamanica Amerinda" (sessioni individuali di cristalloterapia)
 - Ho acquisito il diploma accreditato come: Cromoterapeuta e Cromopuntura (medicina energetica, con la penna ottica) metodo Originale.
 - Diploma accreditato in: Sciamanesimo Celtico (energie della natura, del sole, della terra, della luna. Rituali e danze sciamaniche.
 - Diploma accreditato in: Chelazione energetica (trattamenti energetici di riconnessione alle frequenze di madre terra e di radicamento).
 - Attualmente sto completando il percorso per diventare Operatrice Olistica accreditata.
 - Ho lavorato per vent'anni (fino al 2022) come insegnante del Metodo Feldenkrais e come educatrice di sostegno presso il "centro EnAIP" di Cesena (un centro educativo per persone che presentavano disabilità, sia psichiche, che motoria). Lì, ho potuto applicare le mie competenze sia in ambito artistico, sia in ambito motorio, attraverso delle modalità di insegnamento totalmente innovative. Modalità che mi hanno consentito di affinare continuamente le mie capacità come terapeuta.
- Dal 2018, in poi, in seguito ad una mia problematica fisica che non riuscivo a risolvere, ho ulteriormente approfondito il mondo del colore, delle terapie sciamaniche e del suono, appurandone in maniera tangibile, concreta, gli effetti benefici sul corpo, sulla mente e sul sistema energetico.
- Da circa 23 anni, insegno e tengo sessioni individuali (in merito alle mie competenze) presso l'associazione "hArmony and Love" (di Dogana di San Marino). A partire dallo scorso anno ho iniziato a tenere sessioni di gruppo e individuali, del Metodo: "Consuonare" (terapia sonora sciamanica).

Contatti

Tramite whatsapp al: 3928824028

e-mail: croraffaella@libero.it

tiktok.com/@croraffaella

<https://www.instagram.com/croraffaella?igsh=M29zZzd2djNpbGRx>

WEB: www.harmonyandlove-rsm.org



Ginnastica del buonumore

con Alfonsina Guidi

Ogni martedì ore 20:00-21:00

Inizio il 6 ottobre

La Ginnastica del Buonumore prende spunto dallo Yoga della Risata con l'aggiunta di altri esercizi, in base alla tipologia ed esigenze del gruppo. E' adatto a tutte le età e adatto a facilitare la socializzazione. Si ritrova la giocosità dell'infanzia, tranne benefici fisici, psichici ed emozionali. Abbassa il cortisolo, ormone dello stress. Lo Yoga della Risata è stato ideato da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria, 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 pranayama. In questo modo si ossigenano meglio il corpo e il cervello e ci si sente pieni di energia e di salute.

Alfonsina Guidi

Alfonsina Guidi, Trainer di yoga della risata dal 2018. Tiene sessioni di yoga della risata dal 2018 a San Marino, con momenti finali di Yoga Nidra e insegnando tecniche di rilassamento e respirazione. Ha tenuto sessioni in centri ricreativi per anziani, scuole, con ragazzi speciali, strutture di recupero in Italia, e anche sessioni in lingua inglese. In questi ultimi anni, ha svolto sessioni anche con associazioni sammarinesi, arricchendole con esercizi cognitivi e di memoria.

Contatti

Cell. 3312288768 (Alfonsina) Ore pomeridiane.

email: ydrsanmarino@gmail.com

Facebook: Yoga della risata San Marino



RIO ABIERTO

Movimento vitale espressivo

con Valentina Carattoni

OPEN DAY GRATUITO
Martedì 29 settembre
poi
Ogni martedì alle ore 18:30
Inizio 6 ottobre

Disciplina argentina di movimento guidato con la musica che favorisce lo scioglimento delle tensioni e un miglior benessere.

Valentina Carattoni

Istruttrice certificata per Rio Abierto

Contatti e prenotazione

Gradita per una miglior cura dell'evento al numero 335 5714582

I Corsi sono organizzati da:

hArmony and Love Association

www.harmonyandlove-rsm.org

info@harmonyandlove-rsm.org

cell. 338 3318038 (Massimo)

E si svolgono presso questa sede:

Podere Lesignano

Via dei Dativi, 73 – Lesignano

Repubblica di San Marino

<https://www.poderelesignano.com/>

poderelesignano@gmail.com