

L'ARTE DELLA LONGEVITÀ

ALIMENTAZIONE SANA / YOGA DINAMICO
MEDICINA TRADIZIONALE ORIENTALE

corso introduttivo col dott. Vittorio Calogero

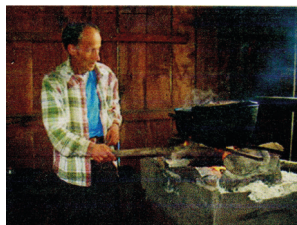


La vita potrebbe essere un processo di continua trasformazione, non un declino, perché tutti noi abbiamo la piena potenzialità di una *crescita illimitata*. Possiamo pensare all'*Arte della longevità* come ad un possibile obiettivo cosciente e mettere l'accento sull'aspetto creativo e coinvolgente – a livello personale e sociale – della nostra ricerca.

Un CORSO PRATICO, alla portata di chi vuole riprendere in mano la direzione della propria vita, per avviarsi serenamente alla terza età facendo della vecchiaia una fase lunga, sana e felice della propria vita. Il programma è basato su alcuni fattori semplici ed essenziali, un'attività fisica appropriata, una respirazione corretta, un'alimentazione sana, un atteggiamento mentale ed emozionale equilibrato e flessibile. Verranno insegnati degli esercizi personalizzati molto utili per migliorare il benessere psico-fisico di ogni partecipante. Nel corso della giornata, oltre a numerosi esercizi utili per tenersi in forma giornalmente, verranno introdotti altri principi fondamentali per coltivare l'*arte della longevità*: asanas, esercizi di purificazione, esercizi correttivi, pratiche specifiche per equilibrare e rafforzare gli organi interni. Saranno distribuite delle dispense per facilitare la memorizzazione di alcuni importanti esercizi sulla base dello Yoga Dinamico (Oki-Do yoga), fusione unica di Yoga indiano, Taoismo cinese, Medicina orientale tradizionale e zen giapponese.

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

*è essenziale che gli alimenti
siano preparati con cura e
amore.*



Vittorio parlerà, sulla base della sua esperienza diretta, di alcune *culture umane*, ora in via d'estinzione, che hanno realizzato concretamente l'obiettivo di una vita lunga e serena, basandosi su principi di *saggezza* trasmessi attraverso molte generazioni. Vittorio Calogero (Messina 1934), laureato in Giurisprudenza, autore dei libri "Yoga Dinamico", "Il Meglio dello Yoga Dinamico" e "L'arte della longevità" è terapista alimentare diplomato a "La Sana Gola" di Milano del Dott. Martin Halsey, istruttore riconosciuto di Yoga Dinamico (Oki-do yoga), fusione unica di yoga indiano, Taoismo cinese, Medicina orientale tradizionale e Zen giapponese.

costo della giornata
EURO 50

PER PRENOTAZIONI



+39 338 13 00 458
010 94 12 005

/tosetti.mariacristina@gmail.com



SABATO 20 Giugno 2015



/presso il circolo ARCI dello ZENZERO
(Via Torti 35, GENOVA)



10.30 - 13.00
14.30 - 17.00

Nel 1985 si è perfezionato in Yoga Dinamico dopo un tirocinio semestrale in Giappone sotto la guida del Maestro Masabiro OKI. Da allora ha insegnato questa disciplina in Italia, in Europa e in America, continuando studi e ricerche e interessandosi a ogni esperienza utile alla salute e allo sviluppo del potenziale umano, come lo shiatsu e altre tecniche di lavoro sul corpo e la mente. Secondo lo Oki-Do Yoga la salute e la malattia non sono concetti opposti, anche la malattia è manifestazione della forza vitale che è dentro ognuno di noi. Se praticato accuratamente è capace di produrre cambiamenti profondi e di portare il corpo e la mente ad uno stato naturale di rilassamento.

**È POSSIBILE FARE
UNO SPUNTINO SALUTARE
ALLO ZENZERO
TUTTI INSIEME
CON UN PICCOLO CONTRIBUTO.**

**Circolo ARCI Zenzero
Dott.ssa Tosetti**

