

## **TAOISMO: MEDITAZIONE TAO**

Workshop teorico-pratico

Dove: presso Centro Civico di Albate,  
Via S. Antonino 4  
Albate - Como

Quando:

Dal 08/05/2018 al 19/06/2018

Tutti i martedì, alle 20.30, **INGRESSO GRATUITO**

Posti Limitati. Prenotazione obbligatoria



Altre informazioni e prenotazioni: [cea.milano@gmail.com](mailto:cea.milano@gmail.com)

Sito web: <http://www.cea-internacional.com/index.php/it/>

### **Taoismo: Meditazione Tao**

Workshop teorico-pratico



Questo workshop teorico-pratico ci trasporta verso le leggendarie terre della Cina millenaria, per scoprire la profondità della sua saggezza e poter vivere i suoi insegnamenti in maniera pratica e reale. Il percorso si sviluppa attraverso una metodologia teorico-pratica strutturata in sette conferenze e alcune serate di Meditazione. In questi incontri dedicati alla meditazione, si entra nella parte più pratica del workshop, applicando le tecniche apprese per conquistare un maggiore equilibrio attraverso un incontro con sé stessi.

### **TEMI TRATTATI:**

**Martedì 8 maggio - ore 20:30**

**IL PAESE DEI FIGLI DEL CIELO. MITO E TRADIZIONE DELLA CULTURA CINESE**

La Cina Antica era una terra mistica di filosofia e saggezza. Miti, dei e simboli ancestrali ci conducono alla riscoperta degli imperatori celestiali, del drago e della fenice.

**Martedì 15 maggio - ore 20:30**

**IL TAO, LO YIN-YANG E LA POTENTE ENERGIA CHI**

Yin e Yang sono le due forze basilari del mondo che unite mostrano l'equilibrio di tutto quanto esiste. Il Chi, l'energia primordiale della vita, è presente nell'Universo intero. È la stessa forza vitale che circola nei canali energetici della Terra e dell'uomo.

**Martedì 22 maggio - ore 20:30**

### **LA PRATICA DELLA SAGGEZZA TAOISTA-CONFUCIANISTA**

Armonia, benevolenza, flessibilità, stabilità e perdono sono valori fondamentali per il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico.

**Martedì 29 maggio - ore 20:30**

### **LAO-TSE E GLI INSEGNAMENTI DEI TAO-TE CHING**

Lao Tse, pensatore cinese, ci ha lasciato una profonda conoscenza per superare i limiti imposti dalla mente, seguendo la via della centralità.

**Martedì 5 giugno - ore 20:30**

### **IL TAO-CAMMINO, PONTE DALLA TERRA AL CIELO**

Il Tao è l'origine del cielo e della terra, è ciò che regola e unisce Yin e Yang. Dice Lao-Tse: 'Non esiste il cammino verso la felicità, la felicità è il Cammino'

**Martedì 12 giugno - ore 20:30**

### **I TRE TESORI DEL TAOISMO E LA MEDITAZIONE**

I tre tesori dell'essere umano sono il Ching (essenza), il Chi (vitalità) e il Cheng (spirito). Utilizzando tecniche come la Meditazione e la riflessione serena, conosceremo noi stessi, la nostra forma di pensare e sentire per ritrovare il sentimento autentico del nostro cuore.

**Martedì 19 giugno - ore 20:30**

### **IL TAO-CAMMINO, LA VIA DIRETTA ALLA FELICITÀ**

La meditazione è uno strumento per scoprire la nostra realtà psicologica, superare il dualismo della mente ed i conflitti emozionali, creando l'equilibrio e la stabilità necessaria che ci aprono le porte al Tao-Cammino.

## **PRATICHE DI MEDITAZIONE**

Possibilità di fare esercizi pratici di rilassamento e meditazione, il lunedì alle 20.30, a partire dal mese di giugno, in base all'interesse dei partecipanti.

L'iniziativa è organizzata dal CEA di Milano-Como:

<http://www.cea-internacional.com/index.php/it/>

Dove: presso il Centro Civico di Albate

**Ingresso Gratuito.** Posti Limitati.

[Prenotazione obbligatoria: cea.milano@gmail.com](mailto:cea.milano@gmail.com)