

# Dalla prigione del corpo biografico alla libertà del vero sé: Come sciogliere le proteine della memoria e il «corpo di dolore» con il Zhineng Qigong



## Seminario residenziale *con Barbara Fusco*

Il percorso di cambiamento, a qualsiasi livello lo intraprendiamo, sia sul piano fisico, energetico o mentale, si trova a fare i conti con l'insieme di esperienze e memorie che si sono solidificate in proteine della memoria o nel «corpo di dolore», come lo chiama Eckhart Tolle. Il Zhineng Qigong lo chiama «struttura di riferimento», che controlla le nostre attività vitali, limita la nostra vita, contrasta ogni desiderio di cambiamento. Il Dott. Pang Ming offre una teoria e una pratica chiare e ben definite per scioglierla e liberarsene, favorendo così lo sviluppo, l'evoluzione, il recupero dell'energia vitale. Tre giorni di teoria e pratica per scoprire un cammino nuovo, affascinante ed estremamente efficace.

## Lago di Piediluco 21 -23 Giugno 2024



- Alloggeremo in un bellissimo casale in pietra sulle sponde del lago, con parco privato. Le camere sono da due o tre persone, con bagno condiviso
- Passeremo una giornata presso il Centro di meditazione Dorje-Ling
- La cucina sarà autogestita come parte integrante del seminario e della pratica in comune

### **Info e adesioni: segreteria UPS LAR 0699702866 - 3201161321**

Il seminario residenziale è rivolto a tutti: praticanti, insegnanti, operatori e studiosi delle discipline psicocorporee.

Quota di partecipazione 250€: iscrizione 100€ entro il 18 aprile - saldo 150€ entro il 30 maggio.

La quota di partecipazione comprende: seminario, esperienza presso il centro Dorje-Ling, vitto e alloggio nel casale.

Bonifico: IBAN IT76W 03069 096061 00000003952 causale: nominativo partecipante + tipo di quota.

Chi ne avesse l'esigenza può richiedere sia un supporto per la condivisione dei mezzi di trasporto, sia una eventuale personalizzazione nel versamento delle quote di adesione al residenziale.

**A.S.D. Università Popolare dello Sport** Via Flavio Stilicone, 41 • 00175 Roma

C.F. 97109510582 • P.I. 04805551001

E-mail [info@universitapopolaredello sport.it](mailto:info@universitapopolaredello sport.it)



Il centro di meditazione Dorje-Ling

## Programma

**Tutte le sessioni di pratica, teoria e meditazione proposte appartengono al Zhineng Qigong, fondato dal dott. Pang Ming**

### Venerdì 21

Arrivo e accoglienza dalle 15:00 presso il B&B «I Cavalieri del Lago», sistemazione nelle camere

Ore 16:00 – 17:15 teoria

17:15-17:45 merenda

17:45-19:00 pratica all'aperto

19:15-20:00 meditazione Preparazione cena e cena

### Sabato 22

Ore 8:30 colazione

9:00 passeggiata verso il Centro di Meditazione Dorje-Ling (circa 300 mt)

9:45-11:15 pratica all'aperto negli spazi del Centro

11:15 piccolo spuntino

11:45-12:45 meditazione nella sala meditazione del Centro

13:00 pranzo autogestito presso il centro

14:00 -16:00 riposo e tempo libero (un breve sentiero conduce al pontile sul lago...)

16:00 – 17:00 teoria

17:00 -17:15 merenda

17:15-18:15 meditazione

18:30- 19:30 pratica sulle rive del lago

Ritorno presso il B&B «I Cavalieri del Lago», preparazione comune della cena e cena

### Domenica 23

Ore 8:30 colazione

9:00-10:30 pratica all'aperto

10:30-10:45 piccolo spuntino

10:45-11:45 Teoria

11:45-12:45 domande e risposte, conclusione

12:45 preparazione del pranzo e pranzo.

15:00 Partenza