

Seminario residenziale di Zhineng Qigong, meditazione e teoria

Assisi, 20-22 giugno 2025

Connettersi al cuore

per armonizzare la mente, l'energia e il corpo

a cura di Barbara Fusco



«Il maestro del cuore ci mette in contatto con la dinamica dell'unità... l'essenza dell'universo.

Porta la nostra capacità di creazione ad un livello superiore, permettendoci di creare un mondo di coerenza, fluidità, collaborazione ed armonia con tutto ciò che ci circonda»

(Annie Marquier. Usare il cervello del cuore)

«Un cuore di bambino» è messo al centro di molte tradizioni religiose e spirituali. Il percorso di evoluzione e trasformazione basato soltanto sulla mente, infatti, è molto difficoltoso e incontra spesso ostacoli invalicabili creati dal nostro ego, dalle nostre abitudini, dalle memorie del nostro cervello limbico istintivo e automatico. **Vivere «il momento presente»**, evolversi e trasformarsi **rischia così di essere una chimera senza l'aiuto del cuore. L'energia interna del corpo, inoltre, si disperde in questo vortice inarrestabile e fuori controllo, indebolendo e disequilibrando l'organismo a tutti i livelli.**

Il cuore ha un campo energetico infinitamente più forte del cervello. Nella Cina antica lo avevano capito e la medicina tradizionale lo considera infatti «l'imperatore» fra gli organi. È anche considerato la casa dello «shen», la **consapevolezza**. La sua **energia, luminosa e calda, è in grado di disperdere qualunque blocco interno.** La moderna neurocardiologia ha scoperto un vero e proprio «**cervello del cuore**», capace di sintonizzarci con una frequenza basata sull'armonia e sull'unità.

Connettersi al cuore ci porta in modo semplice e immediato **fuori dal vortice della mente, fuori dalla sua dinamica di separazione e giudizio.** Un **cuore bambino è un cuore non sottomesso dalla mente, ancora libero,** capace di **sentire, ispirare e creare.** Capace di **riconnettersi in modo naturale all'universo e a tutte le sue creature,** a frequenze di pace e amore che arrivano direttamente al nostro DNA, riportano **armonia fra gli organi, equilibrio nell'energia interna.**

Quale luogo migliore per farlo se non la terra di S. Francesco, nel «campo» di energia e informazione che ha lasciato per tutti noi?

*Le meditazioni e le pratiche di Qigong proposte sono molto **semplici, adatte a tutti.** Si può meditare: seduti per terra a gambe incrociate, seduti su una sedia o sdraiati su un tappetino. La sala che ci ospita dispone solo di sedie; se desiderate praticare in altro modo portate un cuscino da meditazione o un tappetino.*

Il programma delle giornate è indicativo ed ognuno è libero di seguirlo secondo le proprie esigenze.

Quest'anno abbiamo previsto la possibilità di far venire un accompagnatore che non seguirà il seminario (previa disponibilità di posti)

PROGRAMMA:

Venerdì:

15:00: arrivo e sistemazione nelle camere *

16:00: inizio attività di teoria - piccola merenda - pratica

19:30: cena leggera presso il convento

21:00: meditazione serale

Sabato:

07:00: pratica Qigong

08:00: colazione presso il convento

**08:30: spostamento in macchina per l'Eremo delle carceri
(Pratica sul cuore)**

13:00: pranzo a casa autogestito e riposo

15:00 -17:00: teoria

**17:30: spostamento in macchina per Assisi: visita alla Basilica
e ai luoghi di S. Francesco accompagnati da Sr. Barbara**

20:00: cena leggera presso il convento

21:00: pratica serale: Focusing e meditazione

Domenica:

07:30 pratica Qigong

08:30: colazione presso il convento

09:30 - 12:30: teoria, riflessioni personali finali, conclusioni

13:00: pranzo a casa autogestito

16:00: conclusione del seminario e saluti

*** Per chi viene in treno si offre un servizio di pick-up su richiesta. Ci sono diversi treni da Roma ad Assisi, è possibile arrivare alle 14:43 o alle 15:47.**

DA PORTARE:

Borraccia e zainetto personale, scarpe e abbigliamento comodo, cuscino per la meditazione (opzionale), quaderno per gli appunti (opzionale), cappellino e antizanzare.

LA STRUTTURA METTE A DISPOSIZIONE:

Asciugamani, lenzuola, carta igienica, prodotti per il bagno.

2 colazioni (presso il convento)

2 cene leggere (presso il convento) a base di minestrone, qualche contorno, affettato, formaggi...

I pranzi e le merende sono autogestiti e compresi nel prezzo.

PREZZO:

PARTECIPANTI AL SEMINARIO 210€ (stanza doppia)

PARTECIPANTI AL SEMINARIO 210€+30€ (stanza singola)

ACCOMPAGNATORI 190€ (stanza doppia)

ACCOMPAGNATORI 190€+30€ (stanza singola)

Tessera associazione LAR per chi non frequenta i corsi LAR: 10€

Acconto di 120€ (non rimborsabile) da versare presso la segreteria della LAR o tramite IBAN: IT72J0503403215000000003824

entro il 20 maggio 2025.

Eremo della Trinità

Suore Francescane Missionarie di Assisi

Via Padre Pio, 2, 06081 Assisi (PG)

Prendere Via S. Vittorino e girare a sinistra subito dopo la statua di Padre Pio. Il cancello della casa è il primo subito dopo la statua sulla destra (fare attenzione perché il navigatore manda molto più avanti)