



Pedalata ciclosofica n. 20: sabato 10 novembre 2012

*"Lo Shiatsu
è come l'abbraccio
della madre
al suo bambino"*

M° Shizuto Masunaga



I sentieri del Ki: Shiatsu, energia vitale e meridiani

Il flusso dell'energia vitale (*Ki*) è soggetto a blocchi e squilibri dovuti al tipo di vita che conduciamo: alimentazione, stress, traumi ecc. I nostri disturbi sono spesso segnali d'allarme che il corpo ci invia per sollecitarci a modificare qualcosa nella nostra vita e a riportare l'equilibrio.

Nella rilassante cornice del'Associazione **SoleLuna**, sede veronese della **Scuola Internazionale di Shiatsu**, esploreremo lo Stiramento dei Meridiani: una serie di esercizi di allungamento muscolare, opera della sola gravità e mai dello sforzo, associati ad una respirazione profonda che scioglie le tensioni a livello fisico e mentale ed attiva i canali energetici.

Perché liberare l'energia vitale significa riconquistare il benessere psico-fisico.

Partenza alle ore 9,00 dalla sede di via Spagna 6.

Arrivo alle 9,30 al Centro SoleLuna di via F.lli Alessandri 27, Parona.

Per la pratica dello stiramento dei meridiani è consigliato un abbigliamento comodo. Alle 11 circa, se il bel tempo ce lo permetterà, riprenderemo le nostre biciclette per concludere la mattinata con un giro facile nella bassa Valpolicella di altri 15 km circa. E' richiesto un contributo di € 3,00 per spese organizzative e assicurazione infortuni obbligatoria. Rientro previsto per le ore 13. Gita riservata ai soci. Accompagnatori: Donatella Miotto



Dicono di noi...

“...Non a caso, ciclo-sofia traduce il binomio bicicletta-sapienza. Più nello specifico, si tratta di incontri culturali che di volta in volta vengono associati alle escursioni fuori porta di fine settimana. Dialoghi, riflessioni, con esperti dei diversi campi del sapere che rappresentano un modo edificante per tenere in sintonia corpo e anima, il vigore fisico e la dinamis della mente. Proprio perché l'uomo, il nostro ciclista, è questa indissolubile unità. Tutto ciò era del resto già noto agli antichi greci che, a partire da questa concezione, elaborarono, attraverso la speculazione di Platone, l'idea di una paidèia, educazione, diretta a sviluppare, nel significato di portare a perfezione, sia le capacità del corpo che quelle dell'anima. (...) Dunque ben venga ogni occasione orientata ad occuparsi della salute di corpo e anima. (...) Nelle soste di ristoro previste dalle bicicletate, in un luogo accogliente, magari attorno ad una festosa tavola imbandita, il confronto dialettico con il filosofo, l'antropologo, il religioso delle diverse confessioni, risulta allora stimolante per l'apprendimento. Come per incanto è il mondo con tutte le sue narrazioni ad irrompere nel convito e a coinvolgere con la sua carica mitologica, simbolica, tutti i partecipanti. Una strana sensazione insorge. La mente del nostro ciclista comincia a pedalare sempre più velocemente, si misura con le tortuosità dei ragionamenti, si destreggia con i percorsi più impervi, sfida le perturbazioni del tempo e dell'anima. Insomma, capita al nostro ciclista di compiere in sella una indimenticabile volata nell'infinità del pensiero”

Corinna Albolino – <http://www.lansadelladige.it/archives/1882#more-1882>

Ricordiamo l'obbligo di rispettare il codice della strada e le istruzioni dell'organizzazione.

Caschetto non obbligatorio ma consigliato.

La bicicletta deve essere in buona efficienza, gomme gonfie, cambio funzionante freni a posto e camera d'aria di scorta.

L'assicurazione infortuni, compresa nella quota, è obbligatoria.

Organizza: Donatella Miotto(339/2213864),

Mail: miotto.donatella@gmail.com

Le gite AdB si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.