



# Mindfulness & Ch'i Kung Qi gong



Centro Culturale

## OTTO PEZZI DI BROCCATO

SENTIERI DI CONOSCENZA - CON  
RENATO MAZZONETTO E FABIO LATTANZI



Mindfulness con  
Renato Mazzonetto



Ass. Spiritiva Dilettantistica  
SOCIETÀ DEL LOTO BIANCO

SEMINARIO  
INTRODUTTIVO  
ALLA PRATICA  
DEL QI GONG  
E DELLA  
MINDFULNESS

sabato  
**7 dicembre**  
**10:00/18:30**

**AKASA**

Centro Culturale  
via Casaretta 195  
Cittadella - PD

per info e costi:  
tel: **348 3045692**  
[akasacittadella@gmail.com](mailto:akasacittadella@gmail.com)



Un antico metodo della terapeutica classica cinese incontra la moderna metodologia della Mindfulness in un seminario teorico-pratico aperto a tutti.

Con movimenti lenti, dolci e armoniosi i praticanti del **Qi Gong** educano il corpo a muoversi al ritmo autentico del respiro.

Nella **Mindfulness** è la mente che si appoggia al respiro, nella quiete.

La naturale confluenza dei due metodi, uniti dalla comune base della consapevolezza del respiro, permette la sana unione tra mente e corpo.

Gli **Otto pezzi di broccato** sono una serie di antichi esercizi il cui nome fa riferimento al sottile ordito dei canali energetici che attraversano il corpo.

In questo incontro, grazie alla Mindfulness, il praticante osserva le sensazioni fisiche, le emozioni, gli aspetti mentali interni ed esterni che sorgono durante la pratica.

**Renato Mazzonetto** è Insegnante di Meditazione e di Mindfulness, Docente ai Master in "Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative" dell'Università di Pisa e ai Master in Mindfulness-Based Therapy (MBT) dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (Is.I.Mind).

Dopo aver completato due lunghi periodi di ritiro in Scozia, per un totale di sette anni, è stato riconosciuto Insegnante di Meditazione, Filosofia Buddhista e Rilassamento Creativo. Da allora ha tenuto corsi e conferenze in Europa, Sud Africa e Zimbabwe.

**Fabio Lattanzi**, dottore in Scienze Motorie, insegna Arti Marziali Tradizionali Cinesi dal 1987. È allievo diretto del GM<sup>o</sup> Lung Kai Ming per lo stile Bak Siu Lam e il Tai Ji Quan. Dal 2006 è rappresentante per l'Italia della NSLCCMAA - Northern Shaolin Lung Chi Cheung Martial Arts Association di Hong Kong. È istruttore NSE (Shiatsu Namikoshi Europe). Dal 1996 lavora nell'ambito della psicomotricità dell'età evolutiva, adulta ed anziana in qualità di chinesiologo e operatore shiatsu. È autore del libro "L'Abilità nello Shaolin - Abilità, Strategia e Disciplina nelle Arti Marziali Tradizionali".