

Tradizione Essena  *contemporanea*

SEMINARIO ARTE DEL MOVIMENTO MEDITATIVO ESSENO

***La grande pratica
dei 22 movimenti di Energia
dell'Arcangelo Gabriele (Scuola dell'Acqua)***

MODENA

Giovedì 29 agosto 2019, dalle 19.30 alle 21.30



I fondamenti di questa pratica sono inanzitutto meditativi. Gli esercizi e la filosofia che li accompagna, tendono verso la calma, il risveglio della coscienza, all'osservazione di sè, dell'energia in sè ed a torno a sè. L'arte del movimento meditativo esseno (Qi Gong e Yoga esseni) tiene un posto molto importante in seno di questa cultura millenaria. Praticati regolarmente, questi movimenti fortificano la nostra volontà, aumentano la nostra resistenza allo stress e stimolano la nostra vitalità accrescendo le nostre difese naturali. Inizieremo con degli esercizi di radicamento e lavoreremo la nostra verticalità. Proseguiremo con un'iniziazione alla sequenza dei 22 movimenti di energia che rappresenta un pilastro fondamentale della scuola dell'acqua e dell'arte del movimento esseno in generale.

Accessibile a tutti, senza prerequisiti > Contributo : 10 euro

***Presso Libreria "La Scienza Dei Magi"
Viale Gaetano Storchi, 36 - 41121 Modena
Tel. 059 875 7362 - E-mail: libreria.scienzadeimagi@virgilio.it***



***Relatore : Alain Contaret, insegnante esseno
e rappresentante della Tradizione Essena in Italia***

Per informazioni:

329 448 9244 – 389 575 3307

Email : eventi.tradizione.essena@gmail.com

www.olivier-manitara-tradizione-essena.com