

STAGE LAGO D'ORTA

Pratica

ZENSEI

con Giovanni Frova

dal 21 al 24 MAGGIO 2020



**STAGE del
LAGO D'ORTA**

21-24 MAGGIO 2020

PRATICA ZENSEI
Katsugen undo, Aikido, Zazen
con Giovanni Frova
c/o Centro Ompio, Pettenasco (No)

info e iscrizioni :
akeleinaadojo@gmail.com
338 6379242
www.akeleinaadojo.it



c/o Centro d'Ompio
PETTENASCO (NO)

organizzato da Akeleinaa Dojo (Milano)

www.akeleinaadojo.it

Lo Stage

Per tre giorni si vivrà e praticherà in piena natura, in un **Dōjō** ottagonale immerso nel bosco: la sua atmosfera è silenziosa, serena e concentrata. Un luogo che chiama al risveglio e alla presenza.



Lo stage, aperto a tutti, sarà un percorso alla scoperta del movimento naturale, della respirazione tranquilla e della sensibilità normale. Niente di più semplice.

Attraverso le pratiche del **Katsugen undō** (movimento rigeneratore spontaneo) dell'**Aikidō** e dello **Zazen** si entrerà in contatto con la dimensione del **Non-Fare**, riscoprendo che si può praticare qualcosa anche solo per il puro piacere di farlo, senza agire necessariamente con uno scopo.

Katsugen undō e **Aikidō** sono pratiche distinte in Giappone, paese da cui provengono. **Itsuo Tsuda** le praticò unitamente, evidenziandone uno spirito comune. Entrambe, nel tempo, favoriscono la normalizzazione del terreno e il riequilibrio dell'organismo, risvegliando la vitalità in ciascuno. Lo **Zazen**, meditazione seduta, ci invita alla consapevolezza del momento presente e della realtà così com'è.

Scongelare la vita e lasciarla scorrere liberamente nei nostri corpi è il primo passo per poterla vivere pienamente e con intensità. Certamente ne vale la pena.

Haruchika Noguchi, fondatore del **Seitai**, parlava di **Zensei**, la *Vita Piena*. Essa è alla portata di tutti - e non di pochi - ad un'unica condizione: che ne si accolga il risveglio.

Pratica e distensione

Dalla mattina fino alla sera si susseguiranno molte sedute di pratica. Si potrà partecipare a tutte o solo ad alcune secondo il proprio ritmo personale. Ogni giorno, saranno due le sedute di **Katsugen undō** e due quelle di **Aikidō**. Lo **Zazen** - semplice meditazione seduta - verrà proposto per assaporare il silenzio della mattina presto nel bosco.



Il vicino Lago d'Orta offre varie possibilità di gradevoli escursioni, gite culturali e bagni in acque limpide.

Nei momenti liberi della giornata sarà possibile esplorare i dintorni per fare passeggiate tra gli alberi o godersi la grande piscina.



Colazione, pranzo e cena, preparati dal Centro d'Ompio, saranno vegetariani e buoni! Si mangerà all'aria aperta.



Le serate, dopo cena, si potranno trascorrere piacevolmente insieme. Il sabato sera si danzerà e si farà festa.

Giovanni Frova



Lo stage sarà condotto da **Giovanni**, che pratica *Katsugen undō* e *Aikidō* dall'età di 17 anni e da oltre 20 anima stage in Italia e altri paesi europei. Nel 2005 ha fondato **Akeleinaa Dojo** a Milano, una piccola oasi fuori dal tempo, dove quotidianamente pratica e lavora con molta passione. Nel 2006 ha incontrato a Kyōtō il maestro **Takashi Onizuka**, *uchideshi* di **Haruchika Noguchi**, con il quale, in sette successivi viaggi giapponesi, ha potuto approfondire la comprensione del *Katsugen undō* e del *Seitai*.

Info e Location

Video dello stage d'Orta 2019, per sentirne il sapore...
<https://www.youtube.com/watch?v=PP7ZSqSkPTQ>

Lo stage si svolgerà presso il **Centro d'Ompio**, Pettenasco (NO).
Si possono trovare informazioni, video e immagini del Centro nel sito
www.ompio.org



Per tutte le altre informazioni
rivolgersi a

Akeleinaa dojo, Via C. Imbonati 17b,
20159, Milano
+39 3386379242
akeleinaadojo@gmail.com
www.akeleinaadojo.it

Orari dello stage

giovedì 21 maggio

arrivo, ritrovo e iscrizioni : dalle 16.00
accoglienza del Centro nella sala Pavillon : alle 18.00
katsugen undo : dalle 18.30 alle 20.00
cena : dalle 20.00

venerdì 22 maggio

zazen : dalle 6.15 alle 6.45
aikido : dalle 7.00 alle 8.30
colazione : dalle 8.30 alle 9.30
katsugen undo : dalle 10.00 alle 11.30
pranzo : dalle 13.00 alle 14.00
aikido : dalle 16.00 alle 17.30
katsugen undo : dalle 18.30 alle 20.00
cena : dalle 20.00

sabato 23 maggio

zazen : dalle 6.15 alle 6.45
aikido : dalle 7.00 alle 8.30
colazione : dalle 8.30 alle 9.30
katsugen undo : dalle 10.00 alle 11.30
pranzo : dalle 13.00 alle 14.00
aikido : dalle 16.00 alle 17.30
katsugen undo : dalle 18.30 alle 20.00
cena : dalle 20.00
festa : dopo le 21.00

domenica 24 maggio

zazen : dalle 6.15 alle 6.45
aikido : dalle 7.00 alle 8.30
colazione : dalle 8.30 alle 9.30
katsugen undo : dalle 10.00 alle 12.00
pranzo : dalle 13.00 alle 14.00

Iscrizioni e tariffe

Lo stage è di tipo residenziale e la quota d'iscrizione prevede la partecipazione alle pratiche, il vitto e l'alloggio per tutta la durata dello stesso.

Le iscrizioni dovranno pervenire ad Akeleinaa dojo **entro il 31 marzo 2020** inviando tramite email (a: akeleinaadojo@gmail.com) il modulo di iscrizione compilato e l'attestato di pagamento. Dopo tale data sarà ancora possibile iscriversi solo se ci saranno ancora soluzioni di alloggio disponibili.

Le quote sono diverse a seconda del tipo di alloggio scelto (camere da 2, da 3 o multiple).

TARIFFE:

1) Quota unica di partecipazione alle pratiche Zensei:

- *Aikidō + Katsugen Undō + Zazen*: 95€

2) Quote di vitto e alloggio¹ presso il Centro d'Ompio:

- *Camera doppia*: 250€
- *Camera tripla*: 230€
- *Camera multipla (4-7 persone)*: 200€

Nota Bene - Il numero di camere disponibili è limitato e la scelta sarà possibile a seconda dell'effettiva disponibilità al momento dell'iscrizione.

3) Tessera associativa

Il Centro d'Ompio è un'Associazione, pertanto viene richiesto a tutti gli ospiti di diventarne membro tramite il pagamento di una **tessera associativa** di 5€

ISCRIZIONE:

Per iscriversi è necessario inviare un bonifico bancario versando almeno la **Quota di vitto e alloggio**.

La **Quota di vitto e alloggio**, destinata al Centro d'Ompio, non sarà rimborsabile in caso di rinuncia.

La **Quota di partecipazione alle pratiche** e la quota **tessera associativa** di 5€, se versate anticipatamente, saranno interamente rimborsabili in caso di rinuncia anche all'ultimo momento. Essa andranno versate comunque entro il primo giorno di stage (21 maggio 2020).

Estremi bancari per effettuare il pagamento tramite bonifico:

- IBAN: **IT55Q0311101664000000011795**
- BIC: **POCIITM1**
- Intestato a: **AKELEINAA ASD**
- Causale: **Nome + Iscrizione stage lago d'Orta 2020**

¹ Le quote di vitto e alloggio comprendono tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena), tisane e frutta libere nell'arco della giornata, l'utilizzo libero della piscina e delle aree comuni del centro, biancheria da letto. Le consumazioni presso il bar non sono incluse.

Modulo d'iscrizione

Nome e cognome _____

Indirizzo (domicilio) _____

Indirizzo email _____

Numero di telefono _____

Sistemazione:

Doppia

Tripla

Multipla

Indica di seguito anche il/i nome/i dei partecipanti con i quali desideri condividere la camera

Pratiche:

Aikido

Katsugen Undo

Zazen

Informativa privacy ai sensi del Regolamento UE 2016/679

I dati anagrafici forniti e raccolti mediante la compilazione del presente modello, compreso l'indirizzo di posta elettronica, saranno trattati, in conformità a quanto previsto dal Regolamento (UE) 2016/679, da Akeleinaa Dojo, avente sede legale in Via Imbonati 17b a Milano (20159) in qualità di Titolare del trattamento. Tali dati verranno utilizzati al fine di consentire la partecipazione del soggetto, nonché ai fini di promozione dell'evento. Il trattamento dei dati avverrà con modalità e procedure strettamente necessarie per il perseguimento delle finalità per cui sono stati raccolti, mediante strumenti manuali, informatici e telematici. Il mancato conferimento dei dati comporta l'esclusione dalla possibilità di partecipare all'evento. Nell'ambito delle suddette finalità, Akeleinaa Dojo potrà comunicare i dati personali in suo possesso a collaboratori e soggetti terzi dei cui servizi si avvale per le finalità suesposte, e nell'ambito delle stesse finalità potrà diffondere tali dati attraverso la rete internet mediante la pubblicazione delle foto o delle registrazioni audio e/o video realizzate sul sito www.akeleinaadojo.it o su siti di terzi soggetti previa autorizzazione dello stesso Organizzatore, nonché attraverso ogni altro possibile mezzo di comunicazione al pubblico. Il trattamento dei dati si basa sul consenso espresso dell'interessato in quanto soggetto maggiorenne o del genitore che esercita la responsabilità genitoriale sul minore. I dati verranno cancellati al termine della manifestazione. L'interessato del trattamento in qualsiasi momento potrà esercitare i diritti di cui agli artt. 15 e ss. del Regolamento (UE) inviando richiesta scritta al Akeleinaa Dojo in Via Imbonati 17b - 20159 Milano oppure inviando un'email all'indirizzo akeleinaadojo@gmail.com. Ha, altresì, il diritto di proporre reclamo all'autorità di controllo.

Luogo e Data: _____ Firma (leggibile) _____

