

養氣武道



Lo YOKIBUDO è frutto dell'elaborazione dell'esperienza pluriennale di pratica marziale giapponese, il budo e l'utilizzo dell'energia interiore della pratica yoga.

L'insegnante, il **M° Tiziano Spillari** è 3° dan di YOSEIKAN BUDO, disciplina che riassume la maggior parte delle arti marziali giapponesi e insegnante diplomato di Yoga Ratna.

Yo significa insegnare o educare il proprio **ki** l'energia a perseguire il **budo** la via del guerriero.

Essere guerriero oggi, a differenza delle epoche passate non implica il prepararsi per un eventuale scontro fisico.

Tutte le tecniche che costituivano il bagaglio di conoscenze del samurai o il cavaliere di un tempo possono essere utili a renderci consapevoli dei nostri punti di forza e delle nostre eventuali fragilità.

Attraverso la pratica, l'uso del respiro e la concentrazione, lo **YOKIBUDO** ci svela un sentiero non facile da percorrere ma che conduce ad una consapevolezza che superando le istanze dell'Io porta alla conoscenza e alla pace.

mercoledì dalle 20.00 alle 22.00

da settembre a giugno.

Lezione di prova gratuita



Presso Tirtha via Tremolè, 18 - Settimo di Pescantina (VR)

Per info cell. 3496006337