

Sorgente di Luce

Rigenerazione in 7 giorni attraverso le antiche pratiche salutiste della Cina

Dal 13 al 20 settembre

Il Daino Bianco — con Silvia Del Conte, il dott. Davide Lanaro e Tamara Mastroiaco

Secondo la tradizione daoista, la salute nasce dall'armonia. Armonia tra corpo e mente. Tra azione e riposo. Tra l'essere umano e la natura.

Sorgente di Luce nasce da questa saggezza antica e la traduce in sette giorni di pratica pura: un tempo per muoversi, un tempo per respirare, un tempo per lasciarsi semplicemente essere.

I principi del Dao e della Medicina Tradizionale Cinese — il Qi, lo Yin e Yang, i Cinque Elementi — non si spiegano, si attraversano: nel Qi Gong, nel Taiji, nella meditazione Daoista, lasciando che il corpo comprenda ciò che nessuna parola potrebbe insegnare. Ci rigenereremo nelle acque, lasciando che il calore e il silenzio completino il lavoro che la pratica ha iniziato.

I primi giorni ci guidano a lasciare il controllo e a ritrovare radicamento.

I giorni centrali nutrono il Qi e ci insegnano il valore del vuoto.

Gli ultimi integrano l'esperienza, affinché ciò che è stato vissuto diventi pratica viva nella quotidianità.

Non si tratta di imparare qualcosa di nuovo, ma di ricordare ciò che il corpo già sa.

I benefici che porterai a casa con te

- Maggiore calma e lucidità mentale.
- Più energia e vitalità.
- Strumenti concreti per la gestione dello stress.
- Una migliore connessione con il proprio corpo.
- Nuove conoscenze sulla salute secondo la tradizione cinese.
- Pratiche semplici da integrare nella vita quotidiana.
- Una rinnovata sensazione di equilibrio e benessere.

Programma dettagliato delle giornate

13 settembre — Tempo per conoscersi

Arrivo e sistemazione presso la splendida cornice de Il Daino Bianco tra le 15:00 e 16:00

Un tempo prezioso per incontrare **Silvia Del Conte** e **Tamara Mastroiaco**, e per iniziare a conoscersi tra partecipanti, creando lo spazio del gruppo.

Introduzione alla prima *Domanda della sera* per orientare la mente al riposo.

14 settembre — Tornare alla Natura

La Natura non sbaglia mai ritmo. Noi siamo parte integrante di essa, ma spesso viviamo come se dovessimo funzionare secondo ritmi diversi e artificiali. Oggi torniamo all'origine.

Pratiche:

con Silvia del Conte

- Qi Gong per radicarsi
- respirazione
- acque termali in silenzio
- primi movimenti di Taiji

con Tamara Mastroiaco

- massaggio gua sha viso individuale
- eventuali trattamenti individuali (*coppettazione* viso, *gua sha* viso e *tu ina* viso) su richiesta

Domanda della sera

15 settembre — Wu Wei

Non agire contro il flusso. Il Wu Wei non significa rimanere inerti o non fare nulla. Significa smettere di spingere e forzare le cose quando la vita chiede ascolto. Proprio come l'acqua, che trova sempre la sua strada senza mai combattere.

Pratiche:

con Silvia del Conte

- Qi Gong
- Movimenti morbidi.
- Camminata lenta.
- Meditazione.
- Entrare nell'acqua lasciandosi sostenere.
- Taiji
- Lasciare che il movimento nasca invece di essere costruito.

con Tamara Mastroiaco

- Lezione di gruppo lifting orientale con ginnastica facciale, digitopressione e automassaggio con Tamara Mastroiaco
- eventuali trattamenti individuali (*gua sha* e *tu ina*) su richiesta

Domanda della sera

16 settembre — Vivere nei Cicli

La Natura vive costantemente di alternanze: primavera, estate, autunno, inverno. Il nostro corpo vive di respiro: inspirazione ed espirazione. Le nostre giornate di veglia e sonno. Anche noi siamo fatti di cicli biologici; il problema e la stanchezza nascono quando pretendiamo da noi stessi di essere sempre linearmente produttivi.

Pratiche:

con Silvia del Conte

- Qi Gong dedicato al ritmo.
- Pause consapevoli.

- Osservazione del proprio livello di energia durante la giornata.
- Taiji.
- Movimento e immobilità.

Domanda della sera

17 settembre — Conservare l'Energia

Prima di ogni azione efficace viene la vitalità. Nella vita moderna impariamo perfettamente a consumare energia, ma raramente impariamo a coltivarla e custodirla. Questa giornata è un omaggio totale al nutrimento del Qi.

Pratiche:

con Silvia del Conte

- Qi Gong più lungo.
- Respirazione.
- Meditazione.
- Bagno nelle acque come nutrimento.
- Taiji.
- Movimenti lenti.
- Esercizi che fanno percepire la circolazione del Qi.

Domanda della sera

18 settembre — Coltivare il Vuoto

Il centro della ruota è vuoto, ed è proprio quel vuoto a renderla utile per il movimento. La nostra vita quotidiana, al contrario, tende a riempire ossessivamente ogni spazio. Questa giornata è interamente dedicata a riscoprire il potere dello spazio sacro.

Pratiche:

con Silvia del Conte

- Lunghi momenti senza parole
- Nessun telefono, nessuna musica
- Meditazione
- Osservazione del respiro
- Osservazione della Natura

Con il dott. Davide Lanaro:

- Pratica di *Nei Gong* (power stretching fasciale e tendineo)
- Studio dei *Broccati* (Baduanjin) per la salute degli organi.
- Focus teorico: comprendere a fondo perché il movimento consapevole fa bene alla biologia del corpo
- eventuali trattamenti osteopatici su richiesta

Domanda della sera

19 settembre — Essere come l'Acqua

L'acqua è il simbolo supremo del Dao: non resiste, non combatte, non pretende. Eppure scorre incessante, nutre ogni cosa e trasforma la pietra al suo passaggio.

Pratiche:

con Silvia del Conte

- Pratiche direttamente nell'acqua
- Meditazione galleggiante
- Respirazione

con il dott. Davide Lanaro:

- Taiji: forma ed esercizi
- Tui Shou: esercizi a coppia
- Focus scientifico: lo studio dell'asse muscolo-cervello e l'affascinante complessità del corpo umano
- eventuali trattamenti osteopatici su richiesta

Domanda della sera

20 settembre — Onorare ciò che ci sostiene

La Natura non è fatta solo di boschi e montagne lontane. È anche e soprattutto il nostro corpo, la qualità del sonno, il cibo che scegliamo, il tempo che ci concediamo, le relazioni che coltiviamo e il respiro.

L'ultimo giorno è interamente dedicato alla gratitudine: non come obbligo morale, ma come pura e raffinata attenzione al presente.

Pratiche:

con Silvia del Conte e con il dott. Davide Lanaro:

- Qi Gong completo, con un accenno di Xin Yi (stile di arti marziali ancora più antico del Taiji)
- Cos'è la consapevolezza corporea e come prevenire l'osteoporosi con il movimento
- Taiji in coppia
- Pratiche di ascolto
- Cerimonia conclusiva: ogni partecipante sceglie un rituale semplice da portare nella propria vita quotidiana

Brunch e saluti

Orari dei pasti

Colazione 7:30

Pranzo 12:30

Cena 19.00

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante