

# A Merine uno stage di arti marziali per la difesa della donna

MERINE – Sabato 25 e domenica 26 giugno presso la pineta del Nucleo Marangi di Merine la Scuola Body Energy System, condotta da Shifu Stefano Stefanelli, organizza un doppio evento all'insegna delle arti marziali.

Sabato mattina Jiaoshi Moira Fasolo condurrà Lucie – Donne e Marzialità, un momento di pratica rivolto alle sole donne. Le lucie sono il ventre luminescente delle lucciole e la parola viene a significare qualcosa di splendente e tenace nello stesso tempo. Richiama alla mente l'essenza del femminile, della madre, che con la sua determinazione dà alla luce una nuova vita. Molto spesso le donne sono poco consapevoli della loro parte guerriera, molto spesso sono soggette non solo a violenze sia fisiche che verbali, ma anche a situazioni ormai abitudinarie che vengono accettate come tali.

La pratica del TaiJiQuan, antica e autentica arte marziale cinese, è indubbiamente uno strumento per attuare un cambiamento, una presa di coscienza dei condizionamenti che legano le donne per renderle più coscienti delle proprie capacità e della propria forza.

Nel pomeriggio del sabato si prosegue con uno Stage di TaiJiQuan aperto a tutti e tutte, sia neofiti che praticanti esperti. Arte marziale che da secoli ci fornisce uno strumento prezioso per esplorare a fondo la nostra energia. La sua caratteristica principale è la fluidità dei movimenti. Basandosi sulla filosofia taoista dello Yin-Yang lo scopo del Tai Chi è quello di creare un movimento fluido e continuo i cui benefici sono molteplici, tra cui: migliorare la flessibilità articolare, liberare da stress e ansia, nutrire

l'universo emotivo, migliora la qualità della respirazione e il coordinamento generale del corpo e il suo equilibrio.

Caratterizzata dalla ricerca dell'armonia e dell'equilibrio di Yin e Yang in quel microcosmo che è l'essere umano il TaiJiQuan è l'arte marziale che ci fa scoprire noi stessi ed indirizzarci verso la felicità. Conducono la pratica Jiaoshi Moira Fasolo e Jiaoshi Leonardo Marseglia.

Domenica 26 personal con gli Istruttori della Body Energy System.

Per info. e prenotazioni (obbligatoriapostilimitati):388 40 33 418 JiaoshiLenia Gadaleta, [www.bodyenergysystem.it](http://www.bodyenergysystem.it).

Mediapartner Radio Punto Sud.