

Bambini e ragazzi

Da scoprire...

Yoga Mini (3-5 anni) e Yoga Bimbi (6-10 anni)

Tiziana Ferrari

17,00 → 17,50 mar. (3-5 anni)
17,00 → 18,00 mer. (6-10 anni)



Capoeira bambini e ragazzi

Rossella Fumarola

15,00 → 16,30 mar/gio
(11-16 anni)
17,00 → 18,15 mar/gio
(7-11 anni)



Aikido Bimbi e Spada e bastone giapponese per ragazzi

Davide Perucatti (11-16 anni)

16,00 → 17,00 lun/gio
Davide Perucatti e Viola
Bertoni (7-11 anni)
17,00 → 18,00 lun./giov.

Per i genitori

novità

In concomitanza con i corsi per bambini Asia propone corsi di ginnastiche dolci a prezzi molto vantaggiosi per i genitori. Vieni a scoprirli!

Vitality
17,00 → 18,00 lun/mer
Ginnastica dell'ascolto
17,15 → 18,15 giovedì

Per adulti oltre 55 anni

In orario mattutino Asia propone tre corsi pensati per rispondere alle diverse esigenze degli over 55: Qi Gong è la ginnastica cinese che con movimenti fluidi risvegli le energie; Attività motoria e preventiva è una ginnastica di mantenimento e di prevenzione cadute; Pilates mantiene in salute con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

Qi Gong
(ginnastica dell'energia)
10,30 → 12,00 venerdì
Attività motoria e preventiva
11,00 → 12,00 mercoledì
Pilates senior
10,00 → 11,00 lun. / giov.

Convenzione
CUS e sconti
per giovani
con meno di
28 anni

Appuntamenti

Un dojo a Modena

Ciclo di conferenze Il sacro limite Come vivere la morte

**Il processo della morte
nel Buddismo tibetano**
Lama Kubhe Rinpoche
(Centro Dharma Karuna)
ven. 6 nov. 2009, ore 21,00

**Vita e morte alla luce
di un'intuizione
di assoluto**
Franco Bertossa
(Centro Studi Asia, Bologna)
gio. 3 dic. 2009, ore 21,00

**L'accompagnamento
del morente**
Silvia Bianchi
(Istiuto Lama Tsong Kapa)
gio. 21 gen. 2010, ore 21,00

**Finitezza e domanda
sul senso della vita**
Sergio Givone
(Dip. Filosofia, Univ. di Firenze)
gio. 18 feb. 2010, ore 21,00



L'ingresso a incontri e conferenze è gratuito e aperto a tutti. Si richiede puntualità e di rimanere fino al termine dell'incontro. Indossare abiti comodi per sedersi a terra sui tatami.

Il luogo (jo) della pratica (do)

Il dojo è un centro di cultura del corpo e dell'ascolto, nato da insegnanti e praticanti profondamente impegnati nelle loro discipline, che vogliono lavorare per cambiare il modo in cui l'energia, la creatività e la consapevolezza scorrono nel nostro spazio interiore e nel nostro ambiente.



Siamo a pochi minuti dalla stazione dei treni di Modena, nell'edificio rosso di via Lancillotto 24 che si trova a fianco della Polisportiva Villa D'Oro.

Biblioteca e videoteca

Visita la nostra biblioteca, troverai più di 300 titoli tra film e libri selezionati dagli insegnanti.



asia
dojo
mo
de
na

A.S.I.A. Modena
Associazione Spazio Interiore e Ambiente s.d.
Via del Lancillotto, 24 - Modena
tel. 059 45 43 67
Segreteria:
giorni feriali: 10,00 - 13,00 / 16,30 - 20,30

Circolo affiliato ARCI - UISP
Ingresso riservato ai soci

www.asiamodena.it



Morihai Ueshiba
Hi, carattere per giorno, tempo, sole
e sillaba-seme "Su"

2009 - 2010

asia
dojo
mo
de
na



yoga
meditazione
ki aikido
spada e bastone
capoeira
feldenkrais
qi gong
kung fu
tai chi
giocoleria e teatro
flexibility

m'accorgo di me

pilates
back school
laboratori filosofici
conferenze

Hatha Yoga

Fermarsi. **Respirare.**
Ritrovare equilibrio e profondità con movimenti **semplici** e rilassanti, accessibili a tutti.

Roberto Ferrari

19,00 → 20,30 lunedì
19,00 → 20,30 giovedì

Tiziana Ferrari

20,00 → 21,30 martedì

Alessandra Ielli

18,00 → 20,00 mercoledì

Elena Piccinini

14,15 → 15,45 venerdì

Possibilità di lezioni individuali

Yoga in gravidanza

Una Via antica per vivere oggi l'**attesa e la nascita.** Attingendo a se stesse.

Alessandra Ielli

17,00 → 19,00 venerdì

Yoga Dinamico

Calmare la mente. e **far circolare le energie.** Liberarsi delle tensioni per scoprire la naturale forza del corpo.

Roberto Ferrari

14,30 → 16,00 lunedì

Tiziana Ferrari

19,00 → 20,00 martedì

Yoga e riequilibrio

Lo Yoga, unito alla sapienza dello **Shiatsu**, come strumento per entrare in sintonia coi ritmi della natura.

Simona Scapinelli

18,15 → 20,15 venerdì

Yoga e Meditazione di presenza mentale

Una filosofia vissuta nel corpo. **Fare silenzio** per ritornare al centro. Indagare, aprirsi, intuire l'istante presente.

Roberto Ferrari

20,30 → 22,30 giovedì

20,30 → 22,30 lunedì

(approfondimento)



Ki Aikido e Spada giapponese

La Via (Do) dell'Armonia (Ai) con l'**Energia vitale** (Ki). Sviluppa coordinazione, ritmo, **profondità del gesto.** E una mente calma e sapiente.

Roberto Bertoni

18,00 → 19,00 lunedì

19,00 → 20,30 giovedì

15,15 → 16,15 venerdì

(solo spada e bastone)

Tai Chi stile Chen

Ampi ed intensi movimenti circolari, arricchiti dallo studio dell'Yi Quan, la boxe della mente.

Michelangelo Fabbri

20,00 → 21,30 lun./mer.

Capoeira

Lotta-danza di origine brasiliana. **Musica** e arte marziale in un gioco di grande bellezza ed **eleganza**, nella tradizione del *Grupo Capoeira Angola Palmares.*

Federico Nicolis Preto

20,30 → 22,30 merc./ven.



Prezzi bloccati al 2008!

Metodo Feldenkrais

Una pratica **morbida e profonda.** Porta il sistema nervoso a regolare il tono muscolare in modo armonioso e sottile.

Teri J. Weikel

20,00 → 21,30 martedì

Qi Gong

La millenaria **ginnastica cinese dell'energia.** Una carica di forza fisica e mentale accessibile a tutti.

Daniela Monzani

13,45 → 15,15 venerdì

18,30 → 20,00 mercoledì



Ginnastica dell'ascolto

Coltivare una **corretta postura** attraverso l'ascolto e la consapevolezza.

Caterina La Torre

17,15 → 18,15 giovedì

Kung fu - Shaolin

Stile di Kungfu dei **monaci guerrieri** cinesi, famoso per agilità, forza ed efficacia.

Michelangelo Fabbri

18,30 → 20,00 lun./mer.

Giocoleria

Imparare divertendosi l'antica arte di manipolare **palline, clave e altri attrezzi.**

Giorgio Formenti

15,30 → 17,30 mercoledì

20,30 → 22,30 giovedì

Tutti conoscono il suono di due mani.
Qual'è il suono di una mano sola?
(Koan Zen)



Lezione di prova gratuita

È possibile inserirsi in tutti i corsi di A.S.I.A. in ogni periodo dell'anno

Scopri su www.asiamodena.it 7 CORSI GRATUITI finanziati da:



Teatro dell'essere e del non fare

Studio del neutro, coscienza del corpo e del respiro, spazio scenico: un viaggio **alla scoperta del clown che vive dentro di noi.**

Giorgio Formenti

19,30 → 21,30 lunedì

Pilates per donne morbide

Il Pilates aiuta le donne in sovrappeso o obese a ritrovare il **baricentro naturale** e una respirazione naturale. Per unire il benessere fisico a momenti sereni di socializzazione.

Cristina Tintoretti

20,00 → 21,00 mercoledì

Sambafit

Movimenti della **Samba Reggae**, del Pilates e a corpo libero per prendersi cura di sé in un'atmosfera rilassata e divertente.

Rossella Fumarola

19,00 → 20,00 mar/gio

Laboratorio di Sicurezza Personale per Donne

Dieci lezioni per imparare ad affrontare con sicurezza e **senza violenza** situazioni quotidiane di rischio.

Davide Perucatti

18,45 → 20,15 giovedì