



# AIKISHINTAISO

FORMAZIONE INIZIALE

CICLO 2020 - 2021



Aikishintaiso è una disciplina corporea nata nell'ambito dell'Aikido che permette di fare un lavoro in profondità sul proprio corpo e di modificarne in parte la struttura posturale. Si ottengono cambiamenti a livello fisiologico e energetico che gradualmente affiorano alla coscienza psichica modificando così la propria visione di sé, il modo di relazionarsi con altri e la capacità di intuire e progettare il proprio avvenire. L'Aikishintaiso è praticabile da tutti coloro che desiderano impegnarsi in questo percorso di scoperta di se stessi, indipendentemente dalla pratica di un'arte marziale. Il ciclo di 5 weekend propone corsi pratici e teorici per la scoperta e l'approfondimento della disciplina. Nei corsi teorici vengono esposte le basi dell'analisi della postura, della conduzione di un corso di Aikishintaiso, della visione dell'uomo nella cultura tradizionale orientale in interazione con le discipline occidentali moderne: filosofia, psicologia, antropologia.

## **ATELIER PERSONALE DI AIKISHINTAISO**

Consiste nella pratica quotidiana dell'Aikishintaiso seguendo un programma di esercizi personalizzati che viene rinnovato a ogni incontro del ciclo sulla base di una rilevazione della postura personale. Richiede un lavoro di circa 30 minuti al giorno. È una proposta rivolta a coloro che hanno già le basi tecniche per la pratica autonoma dell'Aikishintaiso.

Riferimenti e approfondimenti sul sito dedicato: [www.formazione-ast.com](http://www.formazione-ast.com)

## **Organizzazione del ciclo**

È possibile iscriversi al singolo weekend o a tutto il ciclo. L'iscrizione deve essere fatta imperativamente entro 15 giorni dalla data di inizio del weekend e impegna la persona al versamento della quota per lo stage (70 euro).

Per la partecipazione è richiesta l'iscrizione alle associazioni AACTG , ALPA, o ad altre scuole affiliate (vedi siti di riferimento).

L'organizzazione di ciascun incontro è a cura dei partecipanti, fra i quali vengono ripartite le quote di affitto del dojo e le altre spese comuni; il costo non è incluso nella quota del corso. Le informazioni di dettaglio vengono comunicate agli iscritti.

Se non viene raggiunto il numero di 5 iscritti il weekend viene annullato con rimborso della quota stage.

## **date e luoghi**

14-15 novembre 2020, Prepranda (Savona)

30-31 gennaio 2021, Parma

13-14 marzo 2021, luogo da definire

8-9 maggio 2021, luogo da definire

25-26-27 giugno 2021, Montevaso (Toscana)

## **durata del corso**

Il corso comincia il sabato mattina ore 9:00 e finisce la domenica pomeriggio ore 16:00; gli orari di dettaglio vengono comunicati dal Maestro in sede di corso.



**Responsabile dell'insegnamento: Marco Favretti**

Pratica Aikido e Aikishintaiso dal 1991 nella aactg e nella kra.

Ha il grado di 6° dan di Aikido e il titolo di Kyoshi rilasciato dalla Dai Nippon Butoku Kai.

Insegna Aikishintaiso in Italia e in Francia all'interno dell'Institut d'Aikishintaiso diretto dal Maestro Cognard.

Per ulteriori Informazioni: [formakst@gmail.com](mailto:formakst@gmail.com)

Accademia di Aikido e cultura tradizionale Giapponese AACTG: <https://www.aactg.it>

Accademia Lombarda-Piemontese di Aikido ALPA: <https://www.alpa-aikido.it>