

L'Aquila, l'associazione sportiva Tao Art presenta la seconda edizione de "L'energia del benessere"

12 Settembre 2024



L'Associazione sportiva Tao Art presenta la seconda edizione de **"L'Energia del Benessere"** che si terrà alla Villa Comunale domenica 15 settembre dalle ore 10.00 alle ore 19.00. La manifestazione gode del patrocinio del Comune e rientra nel cartellone **"L'Aquila cresce con lo sport"**.

Una giornata per celebrare la fine dell'estate e prepararsi ad affrontare l'autunno con l'idea attiva di rigenerare l'energia e il benessere con diverse proposte aperte a tutte le età.

Lezioni aperte e dimostrazioni di **Tai Chi Chuan, Qi Gong e Kung Fu** della scuola Arti Marziali Tao Art, con la M° **Isabella Nardis** e **Alex Colafigli**. Queste discipline sono adatte a tutte le fasce d'età per una buona crescita e per il benessere fisico e mentale.

Lezione di **Pilates** a cura della scuola **Dance Academy con Assunta Mariani**, come esperienza di movimento per l'ottimale mantenimento del corpo nel ritmo delle sue funzioni.

Giancarlo Valentini e Odoardo Tomassi con l'asd Yamadojo saranno i protagonisti di una dimostrazione e presentazione del Kali Filippino una disciplina marziale totale, che prevede non solo la mano nuda ma anche lo studio e l'utilizzo delle armi bianche quali bastoni e coltelli.

Ci saranno momenti dedicati alla *"Meditazione e Respirazione consapevole"* con **Monica Pratola** allieva dell'Accademia Dhyana.

Mostra di gioielli in vetro e ci si potrà sperimentare ed essere coinvolti nella realizzazione di un mosaico su supporto in gesso con **Luisa Vetuschi** - artigiana del vetro che 'plasma'

prevalentemente con la fiamma.

Con **Klaide De Sanctis**, ci immergeremo nel fantastico mondo delle api, la mattina con un laboratorio: *"accendi i tuoi sensi"*, riscopriremo le sensazioni legate a tutti i nostri sensi con la lavorazione della cera d'api, creando una candela naturale. Nel pomeriggio ci accompagnerà alla scoperta delle api come esempio di cooperazione tra individui a cui ispirarsi per vivere in armonia e migliorare la propria vita e le proprie relazioni.

A scuola con Ming Ling di Elena Vanni ci introdurrà alle lingue cinese e inglese con attività, giochi e pittura dei caratteri cinesi.

Manuela Del Beato la mattina ci coinvolgerà tutti nella realizzazione *land art di un mandala gigante* con vari semi.

Presentazione del libro: *"Gilania contemporanea"* di **Andrea Petricca**. Sarà presente l'autore. Moderatore il prof. **Luca Del Beato**.

Ai più piccoli dedichiamo una narrazione dal titolo "Io albero" con **Sefora Inzaghi - Oasi wwf Riserva Naturale Gole del Sagittario**, a seguire ci condurrà all'ascolto del canto degli alberi. **L'Associazione Giappone in Abruzzo L'Aquila** ci farà scoprire la lingua giapponese ed avvicinarci alla cultura del Sol Levante con **Machiko Nagasawa e Anna Monica Pratola, Odoardo Tomassi.**

CO.N.AL.PA, Coordinamento Nazionale Alberi e Paesaggio, un'organizzazione no profit che promuove la tutela di alberi, giardini storici e paesaggi urbani.

Alle 16.00 Saranno ospiti dell'evento **l'associazione Dedalus e l'AIPD associazione persone down** con il 1° Torneo di giochi senza barriere: **Tutti in pista**. Lo sport è inclusività. Lo sport è integrazione. Lo sport è accoglienza. Ci saranno "giochi" dove le squadre miste si sfideranno in un clima di gioia e rispetto. Giochi per divertirsi e stare insieme.

La partecipazione a tutti gli eventi è gratuita.

Si concluderà la giornata con una dimostrazione della scuola Tao Art e della scuola di danza Dance Academy.

Isabella Nardis organizzatrice dell'evento e presidente dell'ASD Tao Art - *"Si ringrazia l'amministrazione Comunale in particolare l'Assessore Vito Colonna e il Presidente del Comitato esecutivo Prof. Francesco Bizzarri sempre attenti alla crescita, all'inclusività e allo sviluppo dello sport" inoltre "Queste giornate sono possibili quando c'è la collaborazione delle persone, un ringraziamento speciale va a tutto lo staff Tao Art."*