

KINORENMA e HOJO

M^o ZUCCO *Shihan*

22-23 Febbraio 2020 Casalborgone Chivasso (To) strada S.Maria 21

sa 22 ore 15 accoglienza 16.30-19.30 a seguire cena-socievole-film
didattico

dom 23 ore 7-8 lezione 9.30-12.30 lezione-esami

quota di partecipazione 50 € e 30€ x un gg

Chi non può sostenere la quota può contribuire secondo le sue possibilità.

*E' possibile presentare domanda d'esame per grado Kyu , necessariamente già
compilata al momento dell'iscrizione.*

Non dimenticare di portare hojoken, jo e bokken.

La struttura è lieta di ospitare i partecipanti per il pernottamento con i seguenti costi
comprensivi di colazione, pranzo e cena...più servizi: In dojo € 50 camerata € 70.

Effettuare la richiesta di adesione entro il 3 febbraio.

Dopo tale data i costi saranno aumentati del 15%.

info: Pietro 335 8363 617 pietro.zucco@tiscali.it

HOJO

La pratica dell' **HOJO** offre la possibilità di entrare nel *mondo della
respirazione* secondo un percorso veramente **UNICO**.

Un **sistema educativo** senza paragoni che tiene conto dell'attività
fisica come dell'utilizzo dell'energia così come dell'espressione dello stato
d'animo.

E' il respiro che scandisce il **passo**...è il respiro che esprime il **fendente**...è
il respiro che ti unisce al **compagno**.

Nella pratica è l'**attenzione** al respiro che ne stabilisce l'intensità dello sforzo e dell' **impegno personale**.

La cadenza regolare del respiro **disciplina** la sequenza dei movimenti sviluppando autocontrollo e consapevolezza.

Quando i movimenti *fluiranno* guidati e impregnati di respiro, ecco esplodere la *potenza dell'energia*.

La respirazione, cioè il filo di collegamento tra il corpo e la mente, spalanca la porta della **meditazione**.

E se ritieni che respirare sia un'attività importante...allora sarai

PRESENTE.

Wakataaaaa (zucco)

