

"Zen Flowers" armonia interiore e creatività con rami e fiori



Ikebana stile "colpo di vento"

Viviamo sempre di corsa una vita troppo densa di impegni e di cose da fare e in questo continuo correre rischiamo di perdere il significato del nostro esistere ed il valore stesso dell'esperienza che stiamo vivendo.

Così è indispensabile crearci dei momenti di silenzio, di ritmo lento, in cui rilassarci e riconnetterci a noi stessi.

E possiamo farlo in modo piacevole e creativo!

"Zen flowers" è una proposta in questo senso: usando gli insegnamenti dell'**Ikebana**, l'antica arte giapponese di disporre i fiori, possiamo (ri)scoprire il valore di questa "via dei fiori".

Durante la pratica, si impara a osservare, ad eliminare il superfluo, a calibrare i gesti adattandoli alla delicatezza e alla flessibilità di rami e fiori.

Il contatto con rami e fiori, con i loro colori e profumi, libera la mente e ci riconnette alla natura ed ai suoi cicli di eterno rinascere e rifiorire, di cui anche noi facciamo parte, restituendoci il senso di appartenenza a un *Tutto* più grande di noi.

L'Accademia **"Un tocco dal cuore"** organizza 3 incontri di **"Zen flowers"**, durante i quali si farà pratica di **Ikebana-stile Moribana**, uno stile molto "orientale" che utilizza un vaso basso e largo che crea la suggestione di un laghetto sul quale rami e fiori si protendono rispecchiandosi.

L'ultimo incontro sarà dedicato al tema del Natale.

Date e orari: mercoledì 24 novembre, 1 e 15 dicembre 2010, ore 18.30-21.

Sede: via C. Balbo 10, Milano (MM3 P.ta Romana, linee 9, 29/30 e 90/91)

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi a:

Enrica Dubini, tel 335-6639834, 02-5469907,

www.untoccodalcuore.com enrica.dubini@alice.it

L'incontro sarà tenuto da Apeksha Enrica Dubini, laureata in chimica, maestra di Ikebana, docente di Ayurveda e massaggi orientali, bodyworker, Reiki e Diksha giver, esperta di Aquawellness (trattamento in acqua calda), costellazioni familiari, tecniche di meditazione.

Grande appassionata di cultura giapponese, coltiva da anni l'Ikebana, avendo trovato nella pratica di questa arte una via per vivere la propria creatività e il proprio amore per la meditazione.

