



# Meditazione di Primavera

**(14 e 15 marzo 2026)**  
**per la tranquillità e serenità  
interiore.**

La Meditazione è una pratica semplice ed efficace per purificare le nostre emozioni. Quotidianamente, oggi più che mai, siamo sottoposti ad innumerevoli stimoli esterni che vanno ad agitare il nostro mondo interiore, e di conseguenze siamo vittime di ansie, tensioni, rabbia ed altre emozioni negative; questa meditazione di primavera è una soluzione per ripristinare il giusto equilibrio all'interno di noi stessi.

## Cosa faremo :

Lo spirito di questo ritiro è quello di sperimentare la calma interiore e renderla più stabile possibile nel tempo, ed imparare a creare questo stato mentale in maniera autonoma.

La calma e stabilità mentale sono una delle manifestazioni della nostra energia innata (Yuan Qi), e quest'energia ha anche un potentissimo fattore purificatore sul nostro corpo. Purtroppo, anche se tutti noi possiediamo la energia Yuan Qi, questa non per tutti circola in modo efficace nel corpo, proprio a causa dell'eccessivo lavoro della mente.

## Come lo faremo :

Durante questi due giorni impareremo a riconoscere il nostro respiro originale ed attivare il Dantian (centro energetico all'interno dell'addome). Stimoleremo dei canali energetici per sbloccare le nostre emozioni negative accumulate nel tempo e in maniera graduale le elimineremo. Infine, si imparerà forse la cosa più importante e cioè che per meditare e purificarsi non c'è bisogno di stare seduti a gambe incrociate, ma si può farlo benissimo anche stando seduti sulla sedia, oppure durante dei leggiadri movimenti del corpo, e capire così quale è la vera essenza della Meditazione Za-Zen.

### Orari

Sabato – dalle 10.00 alle 17.00  
Domenica – dalle 10.00 alle 15.00  
(sabato e domenica è prevista la pausa pranzo)

### Dove

Associazione Moto Perpetuo – Udo Qigong  
Via del Rivo 13 – Trieste  
Info ed iscrizioni: Paolo – 335.5751544  
Mail: [udoqigong@gmail.com](mailto:udoqigong@gmail.com)

Conferenza introduttiva : Venerdì 13 marzo 2026

Presso la sede di via del Rivo 13

Ingresso gratuito