



Progetto grafico e stampa Design&Multimedia | Cosenza

# PRIZEN

ART IN MEDITATION

26 MAGGIO

CHIOSTRO SAN DOMENICO  
COSENZA

/Per info e adesioni  
[comunicazione@oloservices.com](mailto:comunicazione@oloservices.com) | ☎ 328 425 7458



# PRIZEN

## ART IN MEDITATION

26 MAGGIO

### *Il Maestro si immerge nell'attimo della vita che vive.*

(Proverbio Zen)

### ANGOLI TEMATICI

/"**Origami e tè**" a cura dell'Associazione culturale NipponiCS, dedicata alla condivisione e diffusione della lingua e della cultura Giapponese.

/"**Magisterium**" di Francesco Speciale esperto in alchimia, esoterismo, astrologia e trascendenza.

/"**Design d'interni**" di Rosy Aceto, interior e stylist creator, esperta in relook d'ambienti e interior design.

/"**Scultura, ceramica orientale e campane meditative**" di Antonio Ziccarelli, creativo ed esperto di bonsai, cultura del tè e filosofia Zen.

/"**Arte del Bonsai**" di Lympha Nigra Club Bonsai, organizza corsi base gratuiti, formazione avanzata, mostre ed eventi per la divulgazione dell'arte Bonsai.

/"**Turismo eco-esperienziale: dalle passeggiate zen, alla disintossicazione telematica**" potrai conoscere tutti i pacchetti per le tue vacanze di benessere con Erika Sabato, esperta di turismo, appassionata e praticante di meditazione.

/"**Cosmesi SoZen**" La cosmetica di SpazioZen illustrata dal Dott.Chm. Gerardo Greco.

/"**Lilā handmade**" di Annarita Sganga, la sua passione per la natura la accompagna in tutte le scelte stilistiche, predilige tessuti e fibre naturali, in breve, un'artigiana ecofriendly.

/"**Soundwatchingdrum**" di Massimo Tirino hang performer e costruttore di strumenti, con la sua arte darà musica all'evento.

INGRESSO GRATUITO  
dalle h 9.30 alle 21.00



EVENTO PROMOSSO DA SPAZIOZEN  
CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI COSENZA  
E LA UISP "UNIONE ITALIANA SPORTIVA PER TUTTI".

/h 9.30 APERTURA LAVORI

h 10.00/10.45 "SUONI E DANZE DI EPOCHE TRASCORSE"  
a cura di Emy Vaccari danzatrice, musicista, ricercatrice, specializzata in danze popolari e storiche per adulti e bambini.

h 11.00/11.45 "AUTODIFESA ISTINTIVA"  
tenuta dal maestro Domenico Massarini istruttore di Kick Boxing Fikbms e Presidente della Asd Cobra team Cosenza.

h 12.00/12.40 THAI CHI CHUAN  
la perla del Kung Fu con il maestro Franco Calà.

h 13.00/15.30 pausa attività e relax.

h16.00/16.45 "AUTODIFESA ISTINTIVA" tenuta dal maestro Domenico Massarini istruttore di Kick Boxing Fikbms.

h 17.00/17.45 "MEDITAZIONE SULL'OM"  
tenuta da Eugenio Riganello insegnante di Yoga, Resp. e Coordinatore Calabria e Puglia della Federazione Italiana Yoga, fondatore dell'asd Yogananda, Crotone.

h 18.00/18.45 "DALL'ORIENTE LA GINNASTICA DELLA LUNGA VITA"  
Thai Chi Chuan la perla del Kung Fu, con il maestro Franco Calà

h 19.00/19.45 "MEDITAZIONE ATTIVA"  
pratiche Zen per l'uomo moderno, tenuta da Miryam Blasco insegnante di Yoga olistico

ore 20.00 - 20.30 "PRATICA ZEN DEL RESPIRO"  
a cura di Miryam Blasco, insegnante di mindfulness e pilates, facilitatore PNEI.

ore 20.30 - 21.00 Premiazione e saluti finali

**La partecipazione alle sessioni avviene tramite prenotazione obbligatoria.**  
Si richiede massima puntualità alle sessioni e si consiglia abbigliamento comodo, tappetino, calzini e cellulare spento.

Per iscriverti e richiedere la tessera UISP basta andare sul sito spaziozen.com e compilare l'apposito modulo.

Per Info e prenotazioni contatta il 328.4257458

Chiostro San Domenico  
Piazza T. Campanella | COSENZA