

## 1 IMPARARE A PRENDERE DECISIONI

Michel-Laurent Diopiaz, inventore e fondatore dell'unica scuola di soffio al mondo, ha riscoperto la cerbottana come perfetta simbiosi tra arte marziale e meditazione zen. Nella dimora giapponese che ha costruito nel cuore delle vigne di Chantloup, a 30 minuti da Parigi, immerso nella foresta dell'Hautil, con vista sulla valle della Senna, insegna, attraverso il lancio della cerbottana, a essere determinati nel prendere le decisioni. Questo esercizio, che riflette il modo in cui si affrontano le diverse situazioni della vita, permette di prendere coscienza che tutte le emozioni e gli stati d'animo sono accompagnati da una respirazione specifica e che, di conseguenza, un lavoro sul respiro

può aiutare a cambiare il proprio stato d'essere. Il soffio è la vita e la cerbottana, con il suo lancio attraverso l'emissione di un soffio, è l'espressione stessa di questo slancio vitale. La sua pratica insegna a essere risoluti perché intuizione, decisione, azione sono sempre sincronizzati. L'obiettivo è non solo toccare il centro del bersaglio, ma anche riscoprire il proprio io. È una pratica consigliata a tutti, soprattutto a chi ha preoccupazioni legate allo stress.

**Info: dal 2 al 6 luglio al Zen-Dojo Sarbacana di Chanteloup les Vignes, nei pressi di Parigi, 550 euro (stage e vitto), pernottamento presso Hotel Formul1, 21 euro, oppure Hotel Campanile, 62 euro a notte, Zen-Dojo Sarbacana tel. 0033 0139707492  
www.sarbacana.com,  
dojo@sarbacana.com**

## 2 ASCOLTARSI CON LO YOGA

Nella splendida isola di Ischia, una settimana dedicata allo yoga, l'antica disciplina indiana che riguarda la totalità dell'uomo. È un metodo che aiuta a raggiungere maggiore concentrazione, a rilassarsi e a migliorare il proprio stato psicofisico. Guidati da Lucia Almini, insegnante e allieva di uno dei più grandi maestri di yoga viventi, TKV Desikachar, sarà possibile, lavorando attraverso il corpo e la mente, acquisire forza interiore e imparare ad ascoltare i messaggi che il corpo invia così che gli agenti esterni non prendano il sopravvento.

**Info: dal 2 al 9 luglio a Forio Panza, Ischia, 645 euro (l'alloggio in mezza pensione e il corso di yoga), Villa Lina, tel. 0445480298,  
www.yogainitaly.it**

## Per ragazzi

### ► DIVERTIRSI NELLA NATURA

In una cascina dell'Appennino pavese un campo estivo per ragazzi da 7 a 13 anni. A giochi nella natura, laboratori manuali e artistici dedicati alla pittura, alle sculture in legno e di creta, saranno abbinate escursioni sulle colline ed esperienze di vita rurale. Il tutto sotto l'attenta guida di educatori esperti nella pedagogia steineriana. **Info: dal 12 al 18 giugno a Rocca de Giorgi (PV), tel. 038599019,  
www.rudolfsteiner.it/  
boscoincollina.it**

