

Il centro “Il Mare”

è un luogo di studio attivo a Napoli dal 1986; istruttori e maestri sperimentano i principi della filosofia **Oki do Yoga** con la guida del **M° Yuji Yahiro**, continuatore dell’insegnamento e dell’opera del **M° Masahiro Oki**.

Il Centro propone l’allenamento **alla consapevolezza di sé** per creare una condizione di rilassamento, armonia, stabilità della mente e dello stato d’animo nella vita quotidiana per sviluppare atteggiamento di servizio.

Corsi di:

Oki do Yoga

Meiso Shiatsu

Dozen Yoga

Armonia della donna

Mamme e bambini

Yoga per bambini

Scuole professionali:

Oki do Yoga

Meiso Shiatsu

Occasioni di studio:

seminari, laboratori, incontri di pratica e di approfondimento su meditazione e alimentazione, danza, momenti di vita quotidiana, armonia della famiglia.

Modalità di partecipazione

Sabato 12/3/2016

9.00 segreteria

9.30-13.00

15.30-19.00

Domenica 13/3/2016

9.00 segreteria

9.30-13.00

15.30-19.00

La partecipazione all’intero incontro vale 12 crediti formativi della Libera Università Oki do Mikkyo Yoga

Associazione Sportiva Dilettantistica

Oki do Yoga Napoli

“Centro il Mare”

Via Zanfagna 7

Fuorigrotta - Napoli

Info. tel. 081627718

cell. 3391481554

cell.3333979129

centroilmare@gmail.com

www.okidoyoganapoli.it

 **Oki do Yoga & Meiso Shiatsu**
ASD centro “Il Mare”

Centro “Il Mare”
Seminario Oki do Yoga

Meditazione e
Preghiera

con il

M° Yuji Yahiro



12-13 marzo 2016



Un corpo e un cuore naturali*

*“Per realizzare Pace abbiamo bisogno di creare prosperità, e per creare prosperità occorre avviare un percorso di evoluzione personale. Per questo dobbiamo armonizzare e rendere naturali la nostra sensibilità e il nostro pensiero, quest’ultima condizione è ciò che nell’Oki do prende il nome di **Dhyana** e **Bhakti**, stadi che possono essere realizzati grazie a un continuo impegno di consapevolezza: da questo punto comincia il vero Yoga quello che il MAESTRO OKI chiama **meiso**. **Dhyana** è la condizione naturale del corpo e quindi la possibilità di percepire la realtà attraverso i sensi in modo altrettanto naturale e corretto: quale posizione dovremmo assumere, quale postura, che si stia fermi o*

in movimento, è quella giusta per ottenere e mantenere una sensibilità corretta?

*Questa domanda è il punto di partenza dello studio che porta a realizzare lo stadio di **Dhyana**.*

***Bhakti** è la condizione naturale del cuore, è lo spirito della fede. E’ il pensiero puro, che si esprime libero da ogni forma di attaccamento. Cosa vuol dire pensare in modo corretto, naturale?*

Per comprenderlo occorre creare uno stato d’animo capace di manifestare ringraziamento per ogni cosa; magari cominciando da ciò che è più facile e normale ringraziare, per poi esprimerlo verso ciò che è più difficile, così da rafforzare gradualmente la capacità del proprio cuore.”

Il M° Yuji Yahiro

inizia a praticare e a diffondere lo studio dello **Shiatsu** in Italia nel 1974. Dedicò la sua esistenza alla creazione di un percorso di evoluzione personale e di offerta di servizio incondizionato nella società per costruire un mondo di Pace.

L’incontro con il M° **Masahiro Oki** ha reso globale e profondo questo studio e lo ha indirizzato verso una dimensione internazionale. Il suo impegno di ricercatore ha ispirato e promosso la costituzione di associazioni quali la **Libera Università Oki do Mykkyo Yoga** che propone lo studio e la ricerca su: corpo, cuore, spirito, vita quotidiana, ambiente. Ha ideato **Earth and Human Harmony Project** che realizza progetti di sostegno e solidarietà nel mondo.

* M° Yuji Yahiro: *Oki do per apprezzare il valore della vita* pag.10 Edizioni mediterranee.