ZEN IN MOVIMENTO: A FONTECCHIO DU GIORNI DI STAGE KARATE E INTRODUZIONE A TAIJIQUAN, QI GONG E YOGA

7 Luglio 2025



L'AQUILA – Due giornate per respirare, muoversi con consapevolezza, ascoltare il corpo e prendersi cura di sé.
Il 12 e 13 luglio a Fontecchio, nel cuore del Parco Regionale Sirente Velino, si terrà "Zen in Movimento", il primo incontro dedicato alle arti orientali promosso da La Kap ETS, associazione culturale attiva dal 2021 nel paese.

L'idea nasce da un anno di lezioni di Karatè svolte nella scuola di Fontecchio grazie al maestro Luciano Busacchio, istruttore III DAN internazionale riconosciuto dalla Japan Karate Association di Tokyo. Un'iniziativa aperta a tutti, che ha acceso interesse e curiosità nel paese e ha portato all'organizzazione di questo momento di condivisione.

Oltre allo stage di karate, il programma prevede momenti dedicati al taijiquan, al qi gong, allo yoga e alla meditazione, con insegnanti che portano esperienze diverse, ma accomunate da una pratica profonda e radicata.

Durante lo stage si potrà praticare: Karatè con Luciano Busacchio, maestro abruzzese, istruttore III DAN internazionale riconosciuto dalla Japan Karate Association di Tokyo, oggi attivo a Pescara e a Fontecchio. Taijiquan e Qi Gong con Raffaele Tassone, maestro di Ascoli Piceno, che insegna in Italia e all'estero con un approccio centrato sulla percezione corporea e la salute. E ancora Yoga con Maurizio Provaroni con formazione in Ananda Yoga, ispirato agli insegnamenti di Yogananda. Infine Meditazione guidata sabato da Diana De Luca e domenica da Luca De Julis, ricercatore di Quarta Via e studente di medicina tibetana, pratica la meditazione attiva.

Il programma delle due giornate

Sabato 12 luglio

La giornata comincia alle 9:00 con il ritrovo presso il plesso scolastico in via Contrada Murata.

Alle 9:30 si comincia con una sessione di meditazione guidata.

Dalle 10:30 alle 12:30, spazio al karatè per principianti.

Alle 13:00 ci si sposta a La Kap, in via dell'Aquila 13, per il pranzo conviviale.

Nel pomeriggio, alle 15:00, si torna a scuola per una pratica di Qi Gong, seguita alle 16:00 dal karatè riservato ai praticanti.

Domenica 13 luglio
Si riparte alle 9:00 con il ritrovo alla scuola.
Alle 9:30, ancora meditazione per aprire la giornata con presenza.

Dalle 10:30 alle 12:30, nuova sessione di karatè per principianti.

Alle 13:00, pranzo a La Kap.

Nel pomeriggio, dalle 15:00 alle 17:00, si terrà una pratica combinata di Taijiquan e Qi Gong presso la scuola.

A seguire, yoga dalle 17:00 alle 18:00, per chiudere con dolcezza ed equilibrio.

Tutte le attività si svolgeranno presso la scuola di Fontecchio, eccetto pranzi e cene, che saranno ospitati a La Kap.

Info e prenotazioni (entro il 10 luglio): 328 6842013; il numero minimo per avviare l'attività è di 10 partecipanti.
I costi: 30€ per due giorni di attività; 20€ per un solo giorno (pasti e pernottamento esclusi); è possibile prenotare pasti a prezzi popolari e pernottare in tenda su richiesta

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli