



LA FORTEZZA DELLE IDEE

IL CASTELLO DI DARANY - IL MOVIMENTO DEL CORAGGIO





LA FORTEZZA DELLE IDEE

## “L'ARTE DEL BAMBU”

***“Come un bambù cavo, lascia che il tuo corpo riposi a suo agio”. (Osho)***

Il **Castello di Darany** ha creato una dimora dove, all'interno delle sue mura, gli ospiti si sentono protetti e rigenerati dalla stanchezza dei problemi quotidiani e dai ritmi invasivi della vita urbana. Una baita di montagna avvolta da un incantesimo che le permette di trasformarsi viaggiando nello spazio e nel tempo. Un luogo dove riscoprire il piacere del dialogo, la dolcezza di alcuni riti come condividere la tavola o accendere le candele all'imbrunire. Imparare ad ascoltare parole, musica e i suoni della natura.

Il **Castello di Darany** è anche una fortezza dove regna l'antico vincolo della sacra parola, un agora perfetta per degli incontri d'affari o per sigillare promesse. All'interno del **Castello di Darany** si potrà convalidare e depositare uno scritto che avrà valore legale.

Ultima magia di questo luogo incantato il **Castello di Darany**, diventa anche rifugio didattico, un luogo dove affinare le proprie tecniche e interiorizzare i propri stili. Assistere ad esperienze inedite ed essere pionieri di percorsi mai sperimentati prima. Un gruppo ristrettissimo di persone potranno imparare l'arte di alcune discipline, vivendo a stretto contatto con il loro maestro inseriti in un contesto di meditazione e raccoglimento, di rispetto e disciplina ma allo stesso tempo mettere direttamente in pratica ciò che gli viene insegnato attraverso un'esperienza vissuta nel tempo reale senza i filtri dell'intossicazione virtuale.

Il team del **Castello di Darany** è costituito da Darany Melzi, Gianluca Pantano cintura nera sesto grado di Tai Chi Chuan e Shaolin Chuan e Andrea Bonalumi responsabile della comunicazione.

Il progetto è patrocinato dal **Castello di Darany** e dalla **GP Events & Luxury Services** per sensibilizzare su come affrontare una situazione di rischio. La sicurezza deve essere di primaria importanza e deve essere integrata nei corsi sin dalle prime lezioni per limitare il più possibile il fattore pericolo, attraverso non solo l'ambito di una preparazione fisicoatletica per rendere il corpo più agile e reattivo, garantendo dei risultati ottimali a un allenamento mirato alla prevenzione del pericolo e al controllo della paura. La paura non deve essere vissuta come un limite al divertimento ma deve essere una consapevolezza.



**Il Castello di Darany**

**Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)**

**GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596**

**[www.ilcastellodidarany.com](http://www.ilcastellodidarany.com)**



## L'ARTE DELL'OSARE

***"Un giorno la paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno." (Martin Luther King Jr)***

Nella tradizione del Buddhismo tibetano, la meditazione è un esercizio per familiarizzare la mente con un oggetto. Tramite questa familiarizzazione si possono sviluppare capacità mentali ed eliminare i difetti mentali.

Ci sono situazioni a cui reagiamo con paura, rabbia o con altre emozioni negative. In quei casi siamo portati a pensare che sia normale se non addirittura giusto provare quelle emozioni.

Pensiamo che quello stato mentale sorga spontaneamente e di non poter far nulla a riguardo. In realtà ciò che sorge nella nostra mente non è naturalmente presente ma è frutto di abitudine. Se ci abituiamo a reagire con rabbia o paura a determinati stimoli, quell'abitudine diventerà sempre più forte e spontanea.

La meditazione serve a prendere abitudini virtuose, ad abituare la mente a reagire in modo positivo alle situazioni. Mente e corpo funzionano secondo lo stesso meccanismo; si crea un'abitudine positiva attraverso la ripetizione di esercizi.

Poiché il corpo è mosso dalla mente, si possono usare esercizi fisici per stimolare positivamente la mente, ottenendo due benefici: salute fisica e mentale.

Questo meccanismo è ciò che sta alla base del connubio tra filosofia e arti marziali avvenuto in oriente e sopravvissuto fino ai nostri giorni. Tramite le arti marziali, vengono insegnati esercizi mentali anche a persone che non sono interessate a uno sviluppo spirituale.

L'effetto di questi esercizi è quello di ridurre aggressività, rabbia e nervosismo, aumentare concentrazione, disciplina e calma, ottimizzare una preparazione fisio-atletica attraverso un'educazione del corpo sotto forma di combattimento. Il lavoro su tre giorni mira a far acquisire una familiarizzazione con gli esercizi in modo da permetterne l'esecuzione in totale autonomia, mentre il lavoro di una settimana permetterà di consolidare quanto appreso e definire un percorso individuale.

## GIANLUCA PANTANO

*Insegnante di Arti Marziali*

Esperto insegnante di Kung Fu Shaolin Chuan, Tai Chi Chuan, Chi Kung (Qui Gong) e difesa personale,

- Oltre alle arti marziali insegna:
- Stretching e potenziamento muscolare a corpo libero
  - esercizi di respirazione e rilassamento
  - Pa twan Chin. (ginnastica tradizionale cinese)
  - Daruma Taiso (ginnastica giapponese)

Elabora metodi innovativi per implementare le tecniche tradizionali delle arti marziali nell'allenamento sportivo con lo scopo di migliorare la salute e prevenire gli infortuni.



**Il Castello di Darany**  
**Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)**

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596  
[www.ilcastellodidarany.com](http://www.ilcastellodidarany.com)



## SMARTWEEKEND / SMARTWEEK "Il Movimento del Coraggio"

### Modulo 1

#### Preparazione mentale

Consapevolezza del respiro

Preparazione fisica

Esercizi riscaldamento e allungamento

Condizionamento fisico

Defaticanti

Preparazione tecnica

Impostazione del corpo - Posizioni e movimenti fondamentali

Preparazione cadute – lavoro a terra e impostazione del corpo

### Modulo 2

#### Preparazione mentale

Consapevolezza del respiro

Visualizzazione di movimenti

Preparazione fisica

Esercizi riscaldamento e allungamento

Condizionamento fisico

Defaticanti

Preparazione tecnica

Impostazione del corpo - Posizioni e movimenti combinati

Preparazione cadute – lavoro a terra e in piedi

### Modulo 3

#### Preparazione mentale

Consapevolezza del respiro

Visualizzazione di movimenti

Lavoro sulle sensazioni

Preparazione fisica

Esercizi riscaldamento e allungamento

Condizionamento fisico

#### Defaticanti

#### Preparazione tecnica

Impostazione del corpo - Posizioni e movimenti combinati

Preparazione cadute - Lavoro a terra, in piedi e saltando

## per informazioni:

[benedetta@ilcastellodidarany.com](mailto:benedetta@ilcastellodidarany.com) | [info@gp-lux.eu](mailto:info@gp-lux.eu)

### Distribuzione indicativa del lavoro nella giornata:

7:00 Prima sessione

Esercizi fisici leggeri

Preparazione mentale

8:00 Colazione

9:00 Seconda sessione

respirazione

Riscaldamento

Preparazione fisica

preparazione tecnica

10:00 Pausa

10:30

Breve riscaldamento

Preparazione fisica

preparazione tecnica

12:00 Pranzo

14:00 Terza sessione

respirazione

Riscaldamento

Preparazione fisica

Ripasso esercizi della mattina

preparazione tecnica

15:30 Pausa

16:00

Breve riscaldamento

Ripasso di tutti gli esercizi del giorno

Domande e risposte

Esercizi defaticanti

17:30 Fine allenamento

L'insegnante si riserva di apportare variazioni al programma in funzione della condizione degli allievi

### Il Tempio del Benessere

Due pomeriggi accompagnati dal nostro Care Trainer con massaggi ed essenze personalizzate

### Iscritti

per un minimo di 4 e di 6 iscritti

### Costi:

Smartweekend: 750,00 € a persona tutto incluso

Smartweek: 2.000,00 € a persona tutto incluso

**Il Castello di Darany**

**Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)**

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596

[www.ilcastellodidarany.com](http://www.ilcastellodidarany.com)