



LIVING EXPERIENCES

L'approdo del Guerriero. La via del Combattente.





LA FORTEZZA DELLE IDEE

## "L'ARTE DEL BAMBU"

***"Non v'è causa d'errore più frequente che la ricerca della verità assoluta".  
(Samuel Butler)***

La categoria manageriale di oggi è condizionata dalla costante presenza dell'indecisione e della titubanza, le cui origini possono essere analizzate attraverso l'individuo stesso ma anche nell'instabilità e nelle sempre più precarie condizioni del mercato e dell'esistenza che si riflettono nelle scelte strategiche dell'azienda.

I tempi odierni sono in grado di offrire nuove ed infinite opportunità, ma allo stesso tempo producono un processo di destabilizzazione nell'individuo, portatore di un numero ingestibile di stimoli difficilmente interpretabili. Tutto ciò che non è conoscibile e prevedibile provoca uno stato di profonda insicurezza, che conduce gli individui a convivere forzatamente col rischio, in un clima di allarme sociale. Il focus dell'esperienza del progetto è quello di ammettere e riconoscere in prima persona la propria fragilità, attraverso un confronto con altri manager o imprenditori e con la guida di esperti che possono fornire degli strumenti da applicare nel proprio percorso.

Nessuno possiede la risposta perché la risposta è l'indagine stessa di ognuno di noi.

Il Castello di Darany ha creato una dimora dove, all'interno delle sue mura, gli ospiti si possono sentire protetti.

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, del confronto e della condivisione.

Il Castello di Darany è anche una fortezza dove regna l'antico vincolo della sacra parola, o per sigillare promesse con loro stessi. Ultima magia del Castello di Darany è che si trasforma anche in rifugio didattico, dove affinare le proprie tecniche e interiorizzare i propri simili.

Un gruppo ristrettissimo di persone potranno convivere a stretto contatto con il loro maestro, inseriti in un contesto di rispetto e di disciplina.

Il progetto è patrocinato dal Castello di Darany e dalla GP Events & Luxury Services per sensibilizzare su come affrontare il tema dell'errore e del conflitto, analizzando anche l'evoluzione del concetto di antagonista.

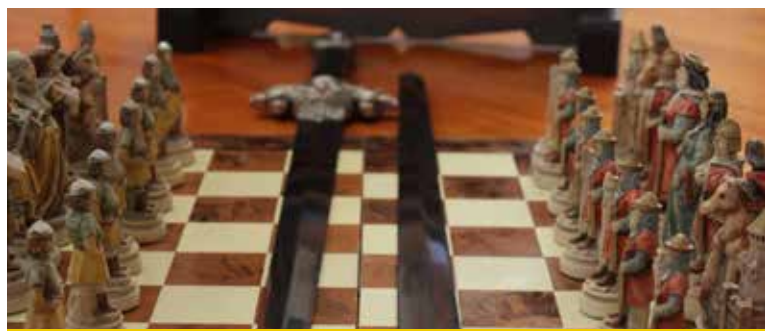


**Il Castello di Darany**

**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'APPRODO DEL GUERRIERO

***"La pace viene da dentro. Non cercarla fuori."***

Le battaglie, quelle vere, non vengono combattute con spade, fucili ed altre armi. Quelli sono ostacoli materiali che usiamo per metterci alla prova.

La vera battaglia si combatte nel cuore di tutti gli esseri viventi, contro gli aspetti chiari e scuri della nostra natura che si manifestano dando forma e tenendo insieme l'universo che ci circonda.

Noi stessi siamo il campo di battaglia!

Il percorso mira a risvegliare il guerriero in noi per poter affrontare i nostri nemici (rabbia, nervosismo, pigrizia...) in tutte le battaglie che combattiamo quotidianamente, quando suona la sveglia e sorge la tentazione di restare a letto "solo per cinque minuti", quando ci viene fatta una proposta che promette enormi vantaggi ma che ci porterà tradire i nostri principi...

Una volta fatto approdare il guerriero in noi, si potranno "com-

battere" in modo più consapevole e coraggioso tutte le nostre piccole battaglie quotidiane.

Nella tradizione del Buddismo 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.

Mente e corpo si addestrano con meccaniche simili; conoscendo queste meccaniche è possibile usare esercizi fisici per stimolare positivamente la mente, ottenendo due benefici: salute fisica e mentale.

Questi meccanismi sono la base del connubio tra filosofia e arti marziali avvenuto in oriente e sopravvissuto fino ai nostri giorni.

L'effetto di questi esercizi è quello di ridurre aggressività, rabbia e nervosismo, aumentare concentrazione, disciplina e calma attraverso un'educazione del corpo sotto forma di combattimento.





## LA STRUTTURA DEL CORSO "L'Approdo del Guerriero"

Il lavoro su due giorni mira a far acquisire una familiarizzazione con gli esercizi in modo da permetterne l'esecuzione in totale autonomia.

La partecipazione ad incontri successivi permetterà di consolidare quanto già si conosce e apprendere esercizi sempre più raffinati.

Il lavoro quotidiano è così suddiviso.

### 7:00 – 8:00

Ginnastica leggera e meditazione (lavoro mentale)

### 8:00 – 9:00

Colazione e tempo libero

### 9:00 – 12:00

Tai Chi (arti marziali "interne" lavoro fisico leggero)

### 12:00 – 14:30

Pranzo e tempo libero

### 14:30 – 17:30

Shaolin Chuan (arti marziali esterne – lavoro dinamico)

### 17:30 – 18:00

Esercizi defaticanti e tecniche di automassaggio

NB: gli esercizi sono strutturati in modo da poter essere eseguiti da chiunque indipendentemente dalla forma fisica.



### per informazioni:

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

## GIANLUCA PANTANO

*Operatore olistico ai sensi della legge n°4 del 14 gennaio 2013. Pratico e insegno Arti Marziali e sono massaggiatore.*

Le Arti Marziali sono sempre stati presenti nella mia vita; mi ha dato molte soddisfazioni in ambito personale, tanto da farmi decidere di farle diventare la mia professione.

Ho iniziato a praticare all'età di 6 anni, ma considero la mia vera pratica quella che continuo ininterrottamente dal 1989. Pratico Kung Fu, Shaolin Chuan e Tai Chi Chuan con il Maestro Lauria prima nella F.E.I.K. del Maestro Chang Dsu Yao, ora nella L.S.K.F. Scuola di Kung Fu tradizionale del Maestro Lauria. Nel 1998 ho aperto il primo corso e dal 2001 tengo corsi anche privatamente.

Ho sempre visto le arti marziali come mezzo di crescita personale. Per questo mi sono rivolto alle arti tradizionali orientali; in queste discipline infatti vi è un legame con le tecniche proprie di tradizioni spirituali come il Buddhismo ed il Taoismo. La mia fortuna è stata quella di avere un Maestro che è anche un vero praticante Buddhista e con lui seguo la tradizione del Dalai Lama.

Ho appreso diversi esercizi di respirazione e rilassamento e pratico diverse tecniche di meditazione legate alla tradizione del Buddhismo tibetano.

Ho seguito e seguito lezioni di Maestri qualificati, e faccio concrete esperienze di ritiro sia solitari che guidati da maestri della tradizione del Buddhismo tibetano.

I miei Maestri diretti sono il Ven. Lama Thamthog Rinpoche, Il Ven. Lama Tenzin Khienrab Rinpoche, entrambi discepoli diretti del Dalai Lama.

Queste tecniche hanno un vasto campo di applicazione anche in ambiti più mondani, in quanto il loro scopo ultimo è la crescita dell'individuo.

Nella mia esperienza lavorativa ho ricoperto i seguenti ruoli:

- Imprenditore socio in un'azienda con 15 dipendenti
- Responsabile di produzione in varie aziende
- Responsabile della qualità in varie aziende
- Consulente e auditor interno per sistemi di qualità

Ho inoltre collaborato con realtà di volontariato nelle carceri, proponendo percorsi di addestramento mentale e meditazione ai carcerati.

Ho quindi ricoperto ruoli di dirigenza ed ho coordinato team di persone in diverse situazioni; conosco le problematiche di chi ricopre ruoli di responsabilità ed è in quegli ambiti che ho messo alla prova ciò che studio. Quello che propongo nei corsi non è puro esercizio accademico, ma metodi basati sulla mia esperienza personale maturata affrontando le problematiche che competono ai ruoli che ho ricoperto.

## 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)



*Per informazioni*

E-mai: [info@ilcastellodidarany.com](mailto:info@ilcastellodidarany.com)

Telefono Mobile: +39 331 330 0739

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

---



GP Luxe SARL

Managing Director - Boulevard d'Italie 74 - Monaco ( MC)

[www.gp-lux.eu](http://www.gp-lux.eu) - Telefono Mobile: (ITA): +39 348 2651286

---



Casa Figaro di Alessandro Figaro

Via Vittorio Emanuele, 40 - 55034 Gorfigliano (Lucca)

[info@casafigaro.com](mailto:info@casafigaro.com) - Telefono Mobile: 3475708069

---

**AISOP**  **S**®  
LA VOCE DELL'IMPRENDITORE

di Paola Papagno

Via Savona 2, 20144 Milano

[papagno.paola@gmail.com](mailto:papagno.paola@gmail.com) - Telefono Mobile: 344 1976924

---

design by Andrea Bonalumi