

MICHELE CAPPANNARI

FORMAZIONE

- dal 2000 al 2003 studia Tae Kwon Do
- dal 2003 Inizia a studiare e praticare Tai Ji Quan, Qi gong e Meditazione con l'associazione Xin Dao, sotto la guida del **M°Mario Santoni**, discepolo del **G°M° Yang Jun** della **Yang Family Tai Chi Chuan Association**.
- 2005 Diploma in Ragioniere Programmatore conseguito presso ITCG Cuppari di Jesi
- 2009 inizia a svolgere attività di tirocinio all'insegnamento del Taijiquan insieme al M°Mario Santoni
- 2010 inizia a frequentare l'**Accademia Insegnanti IYFTCCA** presso il centro Yang Chengfu di Roma diretto dal **M°Claudio Mingarini**
- 2011 consegue la Laurea triennale in scienze e tecnologie dell'informazione presso Università di Camerino
- 2013 apre una sede di pratica in Ancona dove inizia ad insegnare Taijiquan, Qi gong e meditazione
- 2014 inizia a frequentare incontri per Master in Reiki metodo **Harry T.**
- dal 2009 al 2015 partecipa a vari seminari di Qi Gong e Taijiquan organizzati in collaborazione con il **M°Wang Zhi Xiang**
- dal 2013 al 2017 segue il percorso di **Meditazione** di stampo taoista chiamato “La via senza nome” proposto della maestra **Simonetta Milani** e consegue sempre con lei il 1° Livello di Reiki metodo USUI
- 2016 Ottiene il **2° Livello in Kinesiologia**, metodo Touch for Health
- 2016 si diploma in **Naturopatia** presso **Accademia Anea**
- dal 2016 **docente** di **Reiki** presso l'Accademia di Naturopatia ANEA
- dal 2016 ad oggi in collaborazione con la **UISP** e il **Comune di Ancona** partecipa all'iniziativa Estate in Movimento tenendo lezioni gratuite di Taijiquan e Qigong nei parchi durante il periodo estivo per promuovere la salute negli over 65.
- nel 2017 inizia il percorso di **Buddhismo Tibetano Karma Kagyu**, e si impegna nell'esercizio quotidiano delle pratiche previste dalla tradizione del lignaggio.
- 2017 ottiene il riconoscimento di **3° livello – Gold Eagle** presso la Yang Family Tai Chi Chuan Association
- 2018 partecipa a 3 seminari organizzati dalla Yang Family e dalla Xin Dao in collaborazione con il **M°Gianfranco Pace** dove vengono presentati i metodi di allenamento di Nei Gong e le basi del TSD Taiji self defence secondo la scuola del maestro.
- 2018 partecipa al seminario con il **M°Mauro D'Angelo** della scuola Mad-Decode sullo Zhan Zhuang, lo sviluppo dell'energia del Peng ed il Song Kua: eliminare le tensioni delle anche.
- 2018 partecipa come docente al corso organizzato dall'**Azienda Ospedaliero Universitaria Ospedali Riuniti di Ancona** dal titolo “Io ti capisco, troviamo il canale più adeguato per comunicare con il bambino sotto i 6 anni. Codice n.18685)
- 2018 partecipa ai seminari tenuti dal **Lama Zopa Norbu (M°Roque Severino - Brasile)** sull'energia della guarigione nel Tai Chi Chuan e nella Meditazione
- 2018 completa la formazione di due anni sui fondamenti del **Kung Fu dei 5 Animali dello Shaolin Antico** sotto la guida del **M°Claudio Mingarini**
- 2018 riceve gli insegnamenti di Lama Zopa Norbu sul **Bardo Todol**, che descrivono l'esperienza della morte e su cosa fare mentre si è in vita.
- Dal 2018 sempre con Lama Zopa Norbu lavora sulla meditazione sui **4 fondamenti dell'attenzione piena**, radice della moderna **mindfulness**.

- Dal 2018 apre un corso di Kung Fu per **bambini** dai 5 ai 12 anni a Jesi.
- Dal 2018 pratica il metodo **Lohan Qi Gong** del G°M° **Chen Yong Fa**, rappresentante del lignaggio di Choy Lee Fut, come insegnato dal M°**Sergio Arione** (Canada)
- 2019 fonda insieme ai suoi studenti, **Yuan Qi**, un'associazione sportiva dilettantistica che si propone di promuovere il Taijiquan, il Dao Yin e le pratiche di Meditazione.
- 2019 Partecipa ad un seminario svolto a Roma con la presenza del M°**Liang De Hua** del lignaggio del M°Gu Li Sheng
- 2019 Ottiene il riconoscimento di **4° livello – Bronze Tiger** presso la **Yang Family Tai Chi Chuan Association**
- 2020 partecipa ai corsi di formazione online di Taijiquan tenuti da M°**Liang De Hua** tramite la Wen Wu Academy
- Settembre 2021 Inizia il percorso intensivo proposto da M°**Mauro D'angelo** del metodo **Decode – Discover Your Body and Mind**
- Ottobre 2021 partecipa al seminario intensivo di pratica del Taijiquan Yang Family organizzato e tenuto dal M°Claudio Mingarini