

# MICHELE CAPPANNARI

nato il 09/11/1986 email: [michele.cappannari@gmail.com](mailto:michele.cappannari@gmail.com)

tel: 3421871694

## ISTRUZIONE E 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
- 2011 inizia attività come libero professionista informatico
- 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** e con il **M° George Xu**
- dal 2013 al 2017 segue il percorso di **Meditazione** di stampo taoista chiamato "La via senza nome" proposto della **M° 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 dopo aver completato il programma triennale di 18 w.e. annuali di lezione frontale si diploma in **Naturopatia** presso **Accademia Anea** con la tesi "Taijiquan e Qi Gong come vie per la salute"
- dal 2016 **docente** di **Reiki e Metafisica** 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 allievi, **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
- Da Settembre 2021 Inizia il corso intensivo **Decode – Discover Your Body and Mind** di arti interne e alchimia taoista proposto dal **M°Mauro D'angelo**
- Ottobre 2021 partecipa al seminario intensivo di pratica del Taijiquan Yang Family organizzato e tenuto dal M°Claudio Mingarini
- Giugno 2022 – Ottiene il riconoscimento di **Insegnante Affiliato dalla IYFTCCA – International Yang Family Tai Chi Chuan**
- Ottobre 2022 – Frequenta per intero il seminario del G°M° Yang Jun riservato agli insegnanti tenutosi in Italia a Bassano Romano
- Da Novembre 2022 – Docente presso l'**Accademia delle Belle Arti di Macerata** di Web Design e Progettazione di Software interattivi
- Marzo 2023 – Ottiene il riconoscimento **AICS e CONI** di **Allenatore di 1° livello di Taijiquan Yang Family**
- Maggio 2023 – Invita nella sua scuola il **M°Wang Zhi Xiang** a tenere degli incontri di Meditazione, Medicina cinese e Taijiquan
- Maggio 2023 – Frequenta un seminario di **Tae Yi Shen Gong, Qi gong alchemico** tenuto da **Franco Bottalo** secondo la tradizione taoista del **M°Jeffry Chong Yuen**
- Maggio 2023 – Frequenta il seminario del G°M° Yang Jun sulla forma lunga e sulla spada
- Ottobre 2023 – Partecipa alla formazione di 1° livello del metodo **EACT Qi Gong** del **Maestro Li**
- Ottobre 2023 – Prende il rifugio attraverso una cerimonia Buddhista tenuta da Lama Ngawang del lignaggio Karma Kagyu con il nome Karma Dorje Drakpa
- Ottobre 2023 – Partecipa al seminario europeo degli insegnanti IYFTCCA con il **G°M° Yang Jun**
- Ottobre 2023 – Invita di nuovo il **M°Wang Zhi Xiang** nella sua scuola per un seminario sul Qi Gong dei 14 Meridiani
- Ottobre 2023 – Organizza un seminario con il **M°Mario Santoni** per la pratica di **Nei Gong della Sequenza Madre** (ITKA)