

Corso di KUNDALINI YOGA

...la sorgente naturale di vita, per una buona prevenzione...

Il Kundalini Yoga è una scienza (racchiusa nella filosofia dello Yoga indiano), che studia il sistema psico-fisico dell'uomo. Durante il corso vedremo l'importanza della **respirazione** abbinata ai **Chakra** principali; impareremo ad usare tecniche per la **meditazione** e conosceremo i nostri campi energetici, in modo da raggiungere uno stato di più profondo **rilassamento** sia fisico che mentale, migliorando di conseguenza il proprio stato di benessere naturale. Verrà rilasciato materiale didattico su cui lavorare.

Il corso durerà sei incontri serali **ore 21.00 / 22.30**.

Prima serata aperta a tutti

Lunedì 17 novembre 2008 ore 21

Calendario serate Novembre Dicembre 2008:

Venerdì 21 - Venerdì 28 - novembre

Venerdì 5 - Lunedì 15 - Venerdì 19 - dicembre

Mauro cell. 340.4661011

Corso di PRANAYAMA e MEDITAZIONE

...il rilassamento è la base....

Il termine **Meditazione** fa riferimento ad un'esperienza di rilassamento totale del corpo e della mente. Secondo la tradizione indiana questo stato può essere raggiunto semplicemente sedendo ad occhi chiusi senza compiere alcuno sforzo particolare, semplicemente osservando pensieri e sensazioni che affiorano alla coscienza.

Per facilitare questa esperienza, la tradizione Yoga studia lo stretto collegamento tra il processo della respirazione e gli stati emotivi e mentali dell'uomo. Durante le sessioni impareremo come sia possibile rendere il processo mentale più equilibrato ed alcune tecniche base di **Pranayama** utili ad ottenere rilassamento ed equilibrio. Verrà rilasciato materiale didattico, su cui lavoreremo.

Il corso si svolgerà la **domenica** dalle ore 9.00 alle ore 13.00 con una frequenza di circa 2 volte al mese.

Serata di presentazione aperta a tutti
Mercoledì 26 novembre 2008 ore 21

Calendario incontri Novembre-Dicembre 2008:

Domenica 9 - Domenica 16 novembre

Domenica 7 - Domenica 14 dicembre

Catia cell. 349.390655

SESSIONI di MEDITAZIONE

...incontro con / silenzio ...

I ritmi della vita di tutti i giorni rendono difficile trovare momenti in cui fermarsi, rilassarsi ed ascoltare ciò che accade dentro di noi. In realtà la possibilità di entrare in contatto con la parte più semplice e silenziosa di ognuno rappresenta una sorgente di gioia, benessere e salute alla portata di tutti.

La nostra Associazione propone settimanalmente sessioni di meditazione della durata di un'ora e mezzo circa, **aperte a tutti**, per imparare a rilassarsi, ascoltare il respiro ed entrare in contatto con il proprio silenzio interiore.

Le sessioni di meditazione rappresentano un momento di pace e raccoglimento, manterranno uno svolgimento standard e saranno condotte per tutto l'anno a rotazione dai trainer dell'associazione.

Tutti i corsi e le attività si svolgono all'interno della sede dell'Associazione

A FAENZA

Via S. Maria dell'Angelo, 1

(c/o Circolo D.L.F. Ferrovieri)

Anna cell. 348.7932892

Massimiliano cell. 339.4692009



Associazione Culturale per la crescita
e il benessere della persona

I nostri **CORSI** **2008**

A FAENZA

Via S. Maria dell'Angelo, 1
(c/o Circolo D.L.F. Ferrovieri)

Catia cell. 349.3906553

Anna cell. 348.7932892

Mauro cell. 340.4661011

Massimiliano cell. 339.4692009