

DICEMBRE 2024

Alcune anticipazioni sulle ATTIVITA' EXTRA MESE di DICEMBRE 2024:

- **TREKKING YOGA EVOLUTIVO** – Domenica 1 con Francesco – costo 20,00€
Pian Rancio – Monte San Primo (Bellagio – CO) – percorso ad Anello
Nei giorni precedenti l'escursione verrà comunicato il programma dettagliato/orari.
COSA PROPONE TREKKING YOGA EVOLUTIVO:
un trekking diverso, esperienziale che, nell'ambito dell'attività fisica, permetta di stimolare momenti di ascolto di sé, di concentrarsi sulle energie degli elementi che ci circondano, di utilizzare i nostri sensi per sentire sia il mondo intorno a noi (un movimento dell'aria, un suono, un odore, un elemento visivo) sia quello dentro di noi (la stanchezza e la fatica, la paura di non farcela la determinazione e poi soddisfazione di arrivare alla nostra meta, qualunque essa sia, e di trarne beneficio), tutto al fine di trovare nella sacralità della natura il nostro "naturale" equilibrio personale.

- **CERCHIO SCIAMANICO** - Venerdì 13 dalle 20.30 alle 23.00 con David – costo 20,00€
"Uniti in Cerchio, si crea il luogo sacro per eccellenza in cui praticare lo sciamanesimo: antichissime tecniche di contatto diretto con il mondo spirituale, utilizzate per viaggiare nei territori della cosiddetta <realtà non ordinaria>, con l'intento di chiedere conoscenza, visione, potere personale, guarigione".

- **YOGA NIDRA in AMACA** Venerdì 13 dalle 20.45 alle 21.45 con Titti – costo 20,00€
Lo Yoga Nidra è una tecnica di rilassamento conscio, è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. Viene praticato sdraiati nella stoffa dell'amaca che sostiene e avvolge dolcemente la colonna vertebrale. L'insegnante accompagna con la voce il rilassamento fisico, il ritmo del respiro, il risveglio sensoriale e la visualizzazione di immagini.

- **BAGNO SONORO VIBRAZIONALE** – Venerdì 20 dalle 20.45 alle 21.45 con Claudio – costo 20,00€
Si svolge distesi a terra, si induce uno stato di rilassamento e meditazione attraverso l'utilizzo delle frequenze sonore create da diversi strumenti quali GONG, CAMPANE TIBETANE, DIAPASON.

Tutte le attività sono su prenotazione al: 347.7282350 (Lorenza – anche tramite sms/whatsapp)
O via e-mail: associazioneyogaidiamante@gmail.com

Seguici sui nostri canali social per restare aggiornato su tutte le attività dell'associazione:

- Canale telegram (richiedi link ai nostri contatti)
- Instagram @yogaidiamante_
- Facebook "Il Diamante – ASD"