

PROGRAMMA MESE FEBBRAIO

SEMINARIO di REIKI 2°livello con Lucia - costo 300€ Domenica 2 febbraio - tutto il giorno

SEMINARIO “LA GUIDA INTERIORE e LIBERARSI DALLE PAURE” con Antonio Vivaldi

Sabato 22 febbraio dalle 9.00 alle 13.00 – costo 70,00€

Sintonizzarsi con la guida interiore e apprendere le tecniche per eliminare i vecchi schemi del passato che ci condizionano e ci fanno vivere nella paura, nelle preoccupazioni allontanandoci dalla gioia. Risvegliare la propria capacità intuitiva è una via per la realizzazione, nella gioia, di se stessi, Imparare a conoscere quali sono le vie più efficienti per la propria evoluzione, per la propria realizzazione, può permetterci di vivere felicemente, essere utili a se stessi e agli altri. Il meccanismo della paura è del tutto naturale ed è legato alla nostra sopravvivenza, questa emozione primordiale si impossessa della nostra vita, agendo sul nostro cuore e sulla nostra mente condizionando tutti i settori della nostra vita.

Imparare a trasmutare la paura in coraggio, forza, speranza e fiducia è indispensabile per vivere una vita serena e felice focalizzandosi alle soluzioni.

Temi:

- Come sintonizzarsi con la guida interiore
- Fidarsi e seguire l'intuizione, riconoscere una falsa guida
- Esercizi di respirazione per liberarsi dalle preoccupazioni, ansie e paure liberando il cuore
- Pratiche di rilassamento fisico e mentale
- Tecniche per la sintonia con la parte di te che non ha paura

LEZIONI di YOGA e PILATES EXTRA - sabato e domenica - costo 20€:

- Sabato 1 dalle 8.30 alle 10.00 pratica di YIN YOGA seguita da meditazione guidata YOGA NIDRA con Titti
- Sabato 15 dalle 10.45 alle 11.45 BODY FLYING Allenamento In Volo nelle Amache con Patrizia
- Domenica 16 dalle 17.00 alle 18.30 YIN YOGA con Sabrina

MEDITAZIONI GUIDATE - ESPERIENZE SONORE - SCIAMANESIMO - costo 20€:

- Venerdì 7 dalle 20.45 alle 21.45 ESPERIENZA SONORA In Amaca con Greta e Letizia
- Venerdì 14 dalle 20.30 alle 23.00 CERCHIO SCIAMANICO con David
- Venerdì 14 dalle 20.45 alle 22.00 e Domenica 16 dalle 17.45 alle 19.00 YOGA NIDRA con Titti, a scelta sdraiati in amaca o sdraiati a terra sui materassini
- Venerdì 21 dalle 20.45 alle 22.00 BAGNO SONORO VIBRAZIONALE GONG, CAMPANE TIBETANE e altri strumenti con Claudio

ATTIVITA' per BAMBINI e GENITORI

- Domenica 2 nel pomeriggio Yoga per Bambini (3-8 anni) e genitori dalle 15.00 alle 16.15 costo 15€ (a bambino)
Lezioni ispirate al libro “Il Viaggio” di James Norbury
Tema di domenica 2 febbraio: “C’era un tempio in alto sulle montagne” – pratica yoga con Cerimonia del Thè
- Domenica 16 Yoga per Bambini (3-8 anni) e Papà dalle 16.00 alle 17.15 - costo 15€ (a bambino)
Tema delle Pratiche: GUERRIERI e COLORI della VITA Girotondo Yogico di Giochi, Respiri, Racconti e Rilassamenti Colorati. Prossimi Incontri: 16 marzo, 13 aprile, 25 maggio. E’ possibile partecipare ai singoli incontri o all’intero percorso, ogni pratica sarà dedicata ad un colore e alle emozioni corrispondenti.

La Via dei Tarocchi

Arcani Minori - Ultimo Incontro Sabato 8 febbraio

TREKKING YOGA EVOLUTIVO con Francesco - costo 20€

Domenica 9 Febbraio escursione alle Cascate della Val Vertova
Segue programma dettagliato.

Le cascate della val Vertova con Trekking Yoga Evolutivo

Itinerario escursionistico A/R di complessive circa 4 ore (al netto delle pause) circa 13 km di lunghezza complessiva e circa 200 metri di dislivello attivo (idem passivo).

Itinerario facile e sempre su ampio sentiero, senza difficoltà, con alcuni guadi attrezzati.

La valle è generalmente frequentata nella bella stagione, ma in inverno l'escursione permetterà di osservare l'acqua del torrente in altre forme, cogliendone i rumori tra guadi, cascate, pozze, marmitte dei giganti e, temperatura permettendo, bellissime cascate ghiacciate. La valle è molto fredda.

Descrizione:

Siamo in val Seriana, Parcheggiata l'auto nel paese di Vertova (alt 400mt, 70km da associazione, vietato l'accesso delle auto alla valle) si percorre per circa 3 km la strada comunale che porta alla valle per poi prendere il sentiero CAI 527 su terra battuta che, sempre vicino all'acqua -vera protagonista della valle- ci porterà alla meta finale (alt mt 600). Il percorso è costellato di pozze, cascatelle e cascate, marmitte dei giganti create da un torrente che arriva dal bacino del monte Alben, che domina il fondo valle. Il percorso prevede 2 guadi attrezzati, molto caratteristici. Pranzo al sacco nella parte alta del percorso, nelle poche aree in cui arriva il sole. Esistono dei ristoranti, ma non è garantita l'apertura il periodo invernale. Ritorno dallo stesso percorso.

Materiali

- Abbigliamento da escursione in ambiente freddo, con almeno 1 ricambio
- Scarponi/pedule
- Ramponcini (obbligatori per presenza di ampi tratti di sentiero ghiacciati)
- Bastoncini
- Pranzo al sacco
- Almeno 1 litro di acqua o altra bevanda

Logistica

- Ore 0740 ritrovo associazione
- Ore 0745 partenza (ottimizzando macchine)
- Ore 0900 parcheggio Vertova
- Ore 1430 rientro al parcheggio
- Ore 1600 ritorno in associazione

Costo

- Euro 20 a persona, da pagare alla partenza

Nota bene

- L'escursione sarà effettuata con minimo 4 partecipanti e massimo 10 partecipanti
- In caso di maltempo o forte innevamento l'escursione sarà annullata o modificata
- Per informazioni Francesco, 335 8036506

Tutte le attività sono su PRENOTAZIONE e verranno organizzate con un numero minimo e massimo di partecipanti - al fine di poterci organizzare al meglio chiediamo di ricevere le prenotazioni almeno 3 giorni prima dell'evento.

Informazioni e Prenotazioni al 347.7282350 (anche tramite sms/whatsapp)

Sul sito www.yogadiamante.it alla voce "seminari eventi" trovate il calendario mensile di tutti gli eventi. Per restare aggiornati sulle nostre proposte potete seguirci sui social (Instagram e Facebook) e richiedere il link al nostro Canale Telegram.