

ATTIVITA' EXTRA

ogni evento è su prenotazione al 347.7282350 (Lorenza) o direttamente all'insegnante dove indicato anche tramite sms/whatsapp o email associazioneyogaidiamantemail.com

NOVITA' FEBBRAIO 2024

- **SABATO 17 FEBBRAIO Pratica di Risveglio** con Igor dalle 7.00 alle 8.00

Esercizi di stretching mirati e abbinati ad una respirazione cosciente, con e senza l'utilizzo di ausili, atti a consentire un progressivo risveglio dell'energia sopita.

Questo ci consentirà di lavorare su tutti i meridiani e di percepire durante la giornata l'energia che circola liberamente e fluentemente nel corpo.

Pratica dolce ma intensa, aperta a tutti – costo 15,00€

VENERDÌ sera In Associazione - In programma nel mese di FEBBRAIO 2024

- **venerdì 9: YOGA NIDRA in AMACA** ore 20.45-21.45 con Titti

Costo 15,00€ - prossime date: 1° marzo/ 12 aprile/ 10 maggio

Informazioni e prenotazioni al 338.3586757 (Titti) o in associazione (347.7282350/email)

Cos'è lo yoga nidra Lo si può definire come una tecnica di rilassamento conscio, è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. **Come si svolge la pratica** 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. **Perché si pratica** La filosofia yogica enumera tre tipi basilari di tensioni che sono responsabili di tutte le sofferenze della vita: tensioni muscolari, emozionali e mentali. Attraverso la pratica sistematica di yoga nidra queste tre tensioni possono essere progressivamente rilassate: agendo sul piano fisico, tranquillizzando l'intera struttura emozionale e pulendo la mente dalle incrostazioni lasciate dai continui pensieri e sbloccando i contenuti depositati nella mente inconscia.

- **Venerdì 16: BAGNO SONORO/VIBRAZIONALE** 20.30-21.30 con Claudio

costo 15,00€ - prossime date: 29 marzo/ 26 aprile/ 17 maggio/ 14 giugno

informazioni e prenotazioni al 333.7582738 (Claudio) o in associazione (347.7282350/email)

Si svolge distesi a terra, si induce uno stato di rilassamento e meditazione attraverso l'utilizzo delle frequenze sonore create da diversi strumenti: gong, campane tibetane, diapason.

- **Venerdì 19: CERCHIO SCIAMANICO** ore 20.30-23.00 con David

costo 20,00€ - prossime date: 22 marzo/ 12 aprile/ 24 maggio/ 28 giugno

Informazioni e prenotazioni direttamente a David cell. 349 640 2658

“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”.

- **Mercoledì 28: ESPERIENZA SONORA in AMACA** ore 20.30-21.30

con Greta e Letizia – Costo 15,00€ - Si pratica comodamente sdraiati nell'Amaca sospesa da terra. I suoni dell'Handpan, del Gong, delle Campane Tibetane e altri suoni accarezzano il corpo fisico, emotivo e psichico. Attraverso le vibrazioni armoniche dei diversi strumenti si avrà la sensazione di essere completamente immersi nelle onde vibrazionali. Si ottiene un profondo rilassamento del corpo fisico e dei corpi più sottili, quali mente e anima.

➤ **NUOVO CORSO FORMAZIONE di CRISTALLOTERAPIA n°20 ore**

Il sabato pomeriggio dalle 14.30 alle 18.30 - costo 200,00€ rateizzabile (totale n°5 incontri – rilascio dispensa e diploma) **Date 2024: 2° modulo 24 febbraio/ 3° modulo 16 marzo/ 4° modulo 6 aprile/ 5° modulo 25 maggio - E' possibile inserirsi dal 2° modulo di febbraio ascoltando le registrazione del 1° incontro.**

I Cristalli sono potenti strumenti di guarigione. La Cristalloterapia è un mezzo utile per curare non solo il Corpo Fisico ma anche per alleviare le sofferenze della Mente e del Cuore. I Cristalli emettono Luce e Vibrazioni e possono guidarci nella giusta direzione per cercare, sviluppare e manifestare la Luce che è dentro di noi e che essi riescono a riflettere così bene.

“Il sentiero dello yoga” con Antonio Vivaldi

venerdì 16 ore 20.30-22.00: Pranayama, Asana per magnetizzare la colonna vertebrale, innalzare il livello energetico dei campi Aurici. Pratica di Yoga Nidra su i centri psichici (Chakra) (Libero contributo)

Seminari e Workshop “in cammino” con Antonio Vivaldi e Roberta Battaglia

Sabato 17 ore 14.30-17.00

Iscrizione obbligatoria, numero minimo partecipanti 6 persone, contributo ad incontro 35 euro

Tema: FERMENTAZIONI e ALIMENTAZIONE tecniche antiche per un'alimentazione consapevole nei tempi moderni. Dal microbiota individuale al microbiota della casa, come creare a casa i detersivi enzimatici per ristabilire l'equilibrio microbico dei nostri ambienti e rispettare la natura.

[informazioni e prenotazioni direttamente al 334 1860195 - info.kinebio@gmail.com](mailto:info.kinebio@gmail.com)

La Direzione

I corsi, i seminari e gli approfondimenti che proponiamo in associazione hanno tutti lo stesso scopo:

Conoscere Sé Stessi

Possiamo intendere le diverse proposte come diversi strumenti dove ognuno sceglie ciò che più gli corrisponde ma sapendo che l'obiettivo e la direzione perseguita è una sola: stimolare l'evoluzione personale, imparare a conoscersi sempre di più e liberare i nostri aspetti più profondi e nascosti.

Il mondo è quello che crediamo che il mondo sia

“La vostra visione diventerà chiara solo quando guarderete nel vostro cuore.

Chi guarda all'esterno, sogna.

Chi guarda all'interno, apre gli occhi.

Rendi cosciente l'inconscio,

altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino.

Ciò che neghi, ti sottomette.

Ciò che accetti, ti trasforma.” – Jung