

ATTIVITA' EXTRA

fine SETTEMBRE e mese di OTTOBRE 2023

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

- **MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE** presentazione gratuita
CORSO di DIFESA PERSONALE ore 20.30 con Diego Barzaghi
Temi affrontati: concetti di "Urban Security"/ prevenzione del pericolo/ come dominare la paura/ tecniche pratiche di "Autodifesa da Strada"
- **VENERDÌ 29 SETTEMBRE** Luna Piena ore 19.00-20.30 con Lorenza e Francesco
TREKKING YOGA EVOLUTIVO – esperienze in Cammino
Costo ad offerta libera
Passeggiata serale adatta a tutti nei prati e sentieri tra Cascina Modromeno e Cascina Verdura (località Casatenovo) illuminata dalla Luce della Luna Piena.
L'Universo è un'armonia di sottili equilibri tra gli elementi. La sera del 29 settembre ne vedremo una rappresentazione negli astri a noi più noti, il Sole e la Luna Piena nel segno della Bilancia. Cammineremo su sterrato e nei campi per poco più di un'ora durante il cambio di luce tra giorno e notte. Consigliate scarpe idonee e indumenti caldi.
Ritrovo a Casatenovo in Via Modromeno (nel parcheggio del ristorante Fabbrica Libera e MD)
- **SABATO 30 SETTEMBRE e DOMENICA 1° OTTOBRE** seminario di REIKI
2° livello con Lucia.
Costo 300,00€
Il REIKI è un'antica tecnica di guarigione olistica, lavora sulle energie sottili, induce uno stato di profondo rilassamento e consente il riequilibrio energetico con conseguente miglioramento dello stato psicofisico. L'operatore Rei-Ki è un canale di trasmissione dell'Energia Vitale
- **VENERDÌ 6 OTTOBRE** YOGA NIDRA in AMACA ore 20.45-21.45 con Titti
Costo 15,00€

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. Si sperimenta lo stadio intermedio tra sonno e veglia, tra dimensione subconscia ed inconscia.

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 6 OTTOBRE** "Il Sentiero dello Yoga" ore 20.30-22.00 con Antonio Vivaldi
Costo 15,00€
Informazioni e iscrizioni direttamente a info.kinebio@gmail.com o 334.1860195
Tema: mantra e canti, riequilibrio della colonna vertebrale, asana, pranayama, affermazioni, yoga nidra.

- **VENERDÌ 13 OTTOBRE GUARIGIONE ESOTERICA** ore 20.30-22.00 con Lorenza
 Costo ad offerta libera
 Tema: I principi della Guarigione Esoterica e le caratteristiche del Terapeuta che agisce in linea con tali principi.
 Esoterica = ha il significato “dall’interno” e Guarigione = ha il significato di “prendersi cura”
 Guarigione Esoterica = prendersi cura dall’interno/osservarsi interiormente ossia AUTOGUARIGIONE

- **VENERDÌ 13 OTTOBRE MEDITAZIONE** ore 20.30-22.00 con Antonio Vivaldi
 Costo ad offerta libera - Informazioni e iscrizioni direttamente a info.kinebio@gmail.com o 334.1860195 - Meditazione secondo i principi di Paramhansa Yogananda con canti e preghiere di guarigione.

- **Da SABATO 14 OTTOBRE La Via dei TAROCCHI**
percorso di studio teorico-pratico in associazione e online
 Con Lorenza e Francesco il sabato pomeriggio dalle 14.30 alle 17.00 – costo 25,00€ ad incontro (nel caso non sia possibile partecipare ad alcuni incontri, sarà possibile avere la registrazione audio al costo di 15,00€) - I tarocchi non predicono il futuro, sono uno strumento di conoscenza di Sé. Sono un testo esoterico che illustra il cammino dell’uomo sulla terra, le sue potenzialità, i suoi talenti. Svelano gli aspetti più profondi dell’essere umano, manifestano Simboli e Archetipi in grado di illuminare l’inconscio.
 Per avere maggiori informazioni su come si svolgerà il corso potete richiedere la registrazione della serata di presentazione (del 19 maggio ’23) – gratuita
[Date in programma](#)
 anno 2023: 14 ottobre/18 novembre/2 dicembre
 anno 2024: 13 gennaio/10 febbraio/9 marzo/13 aprile/11 maggio

- **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 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.

- **VENERDÌ 20 OTTOBRE CERCHIO SCIAMANICO** ore 20.30-23.00 con David
 costo 20,00€ - 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”.

- **SABATO 21 OTTOBRE TRATTAMENTI INDIVIDUALI di REIKI**
 aperti a tutti su prenotazione, orari 9.30-10.30 e 10.30-11.30 - Costo: 5,00€

- **SABATO 21 OTTOBRE In Cammino con Antonio Vivaldi e Roberta Battaglia**
 Argomenti trattati: Alimentazione consapevole/Khiavi bio-logiche del cambiamento/Yoga e Meditazione/Fitointegrazione/Evoluzione delle Coscienze - Per informazioni sul tema dell’incontro e iscrizioni scrivere direttamente a info.kinebio@gmail.com o 334.1860195

- **DOMENICA 22 OTTOBRE ASTROLOGIA PSICOLOGICA** ore 15.00-17.00 con Francesca
Costo 20,00€
Tema dell'incontro Lilith, la Luna Nera: l'ombra dell'animo umano profondamente legata al nostro inconscio. La posizione di Lilith nel tema natale può aiutarci a fare luce sui nostri misteri acquisendo la piena coscienza di noi stessi e del mondo che ci circonda.
L'astrologia psicologica è il mezzo più intimo e affascinante per conoscere e comprendere sé stessi. Ciò che siamo, ma ancora di più ciò che possiamo diventare.
- **VENERDÌ 27 OTTOBRE "Il Sentiero dello Yoga"** ore 20.30-22.00 con Antonio Vivaldi
Costo 15,00€
Informazioni e iscrizioni direttamente a info.kinebio@gmail.com o 334.1860195
Tema: mantra e canti, riequilibrio del sistema nervoso, asana, pranayama, affermazioni, yoga nidra.
- **VENERDÌ 27 OTTOBRE BAGNO SONORO/VIBRAZIONALE** 20.30-21.30 con Claudio
costo 15,00€
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.
- **SABATO 28 OTTOBRE MASSAGGIO METAMORFICO** ora 14.30-17.00 con Lucia e David
Costo 25,00€
Teoria e Pratica: acquisire la tecnica del massaggio metamorfico come processo di Autoguarigione e di Liberazione da patologie di antica data, sia fisiche che psicologiche.

IN PROGRAMMA

- **Il Bardo Thodol con Lucia e Barbara**
Sabato 16 dicembre dalle 14.30 alle 18.00 e Domenica 17 dicembre dalle 10.00 alle 17.00 - costo 120,00€.
Studio e comprensione del libro sapienziale "Il Bardo Thodol". Non è un libro religioso ma una guida di viaggio sul periodo che va da quando lasciamo il nostro Corpo Fisico alla nuova rinascita. E' conosciuto come "Il libro Tibetano dei Morti" ma la vera traduzione è "Stato Intermedio". Il libro suggerisce il comportamento da avere nel periodo che va dalla fine della nostra incarnazione all'inizio di una probabile nuova vita. Sapere come comportarsi in questo periodo è determinante per la nostra futura evoluzione.
- **CORSO FORMAZIONE CRISTALLOTERAPIA 1° livello**
Il sabato pomeriggio dalle 14.30 alle 18.30 - costo 200,00€ rateizzabile (n°5 incontri – rilascio dispensa e diploma 1° livello)
Calendario incontri 2024: 27 gennaio/ 24 febbraio/ 16 marzo/ 6 aprile/ 25 maggio
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.

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