

ANTICIPAZIONI '23-'24 - CORSI e ATTIVITA' EXTRA

➤ Corsi di YOGA e PILATES

Nuovi Corsi e Orari in programma da lunedì 18 settembre '23

Sul sito www.yogadiamante.it alla voce "yoga/pilates" trovate la tabella corsi/orari aggiornata

Costo corsi 23-'24 invariato rispetto l'anno scorso

- 1° settembre rinnovo quota associativa 25,00€ comprensiva di assicurazione
- pacchetti lezioni in associazione n5=75,00€ o n15=200,00€
- lezioni online 10,00€ l'una (pacchetto minimo da 5)
- pacchetti lezioni validi fino al 30 giugno 2024 - non è necessario presentare il certificato medico

ATTIVITA' EXTRA – 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

➤ 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

➤ TREKKING YOGA EVOLUTIVO – esperienze in Cammino

con Lorenza e Francesco, forniremo a breve i dettagli su costi/orari/punti di ritrovo

[Date in programma anno 2023](#)

16 e 17 settembre '23: 2 giorni in Val Codera per camminatori allenati. Cammino Esperienziale, Pratiche di Yoga, Tarocchi e Chiacchiere davanti al Fuoco.

29 settembre: Camminata Serale adatta a tutti. Passeggiata nei prati e sentieri tra Cascina Modromeno e Cascina Verdura (Casatenovo) illuminata dalla Luce della Luna Piena – costo ad offerta libera.

Altre date in programma: domenica 15 ottobre/19 novembre/3 dicembre (mete e programma uscite da definire)

➤ CERCHIO SCIAMANICO con David

Il venerdì sera dalle 20.30 alle 23.00 – 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”.

Date in programma

anno 2023: 22 settembre/20 ottobre/24 novembre/15 dicembre

anno 2024: 19 gennaio/23 febbraio/22 marzo/19 aprile/24 maggio/28 giugno

Informazioni e prenotazioni direttamente a David cell. 349 640 2658

➤ seminari di REIKI con Lucia - REI=Energia Universale KI= forza vitale

il sabato pomeriggio 14.30-18.00 e la domenica 10.00-17.00

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.

Date in programma

30 settembre e 1° ottobre '23: 2° livello – costo 300,00€

20 e 21 aprile '24: 1° livello – costo 170,00€

➤ BAGNO SONORO e VIBRAZIONALE con Caludio

Il venerdì sera dalle 20.30 alle 21.30 – 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.

Date in programma anno 2023

15 settembre/27 ottobre/17 novembre/22 dicembre

➤ ASTROLOGIA PSICOLOGICA con Francesca

Incontri pratico-teorici la domenica pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00 – costo 20,00€

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.

Date in programma anno 2023

22 ottobre/26 novembre

➤ MASSAGGIO METAMORFICO con Lucia e David

Sabato 28 ottobre dalle 14.30 alle 17.00 – 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.

➤ 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.

➤ **GUARIGIONE ESOTERICA con Lorenza**

Il venerdì sera dalle 20.30 alle 22.00 – costo ad offerta libera

Verranno affrontate diverse tematiche in linea con gli insegnamenti di A. Bailey (“Guarigione Esoterica”): conoscere l’evoluzione dell’approccio terapeutico nel Futuro, realizzare il concetto di Autoguarigione, riconoscere la qualità del terapeuta, lavoro sinergico nell’applicazione di diverse tecniche terapeutiche, comprendere il significato della “malattia/stato di salute”.

Date in programma

anno 2023: 13 ottobre/1° dicembre

anno 2024: 8 marzo

➤ **Il SENTIERO dello YOGA con Antonio Vivaldi**

Due venerdì al mese dalle 20.30 alle 22.00 – Argomenti trattati: riequilibrio della colonna vertebrale, dei chakra, dei 10 corpi sottili/ riequilibrio dei sistemi fisiologici (gastro intestinale, muscolo scheletrico, cardio-circolatorio, linfatico, ecc)/ yoga nidra – ogni venerdì verrà trattato un argomento specifico, per maggiori informazioni sul costo e il tema trattato durante la serata e per le prenotazioni scrivere direttamente a info.kinebio@gmail.com o 334.1860195

➤ **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) - da gennaio a maggio '24 (un incontro al mese), a breve comunicheremo tutte le date.

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.

➤ **CORSO di DIFESA PERSONALE con Diego Barzaghi**

Presentazione del corso MERCOLEDÌ 27 settembre ore 20.30

Temi affrontati: concetti di “Urban Security”/ prevenzione del pericolo/ come dominare la paura/ tecniche pratiche di “Autodifesa da Strada” – presentazione gratuita

➤ **TaeKwonDo con Sabrina Saccomanno**

Il giovedì pomeriggio dalle 17.00 alle 18.00 – costo ciclo di 5 lezioni 75,00€

E’ un ‘arte coreana di difesa personale. E’ una moderna ed efficace arte marziale fondata sui principi morali e linee guida etiche. Prevede un’attività motoria ideale per i bambini poiché utilizza tutti gli schemi motori di base eseguiti in armonia con i movimenti spontanei e naturali del bambino.

➤ **Yoga per Bambini con Rosanna Patella**

Il venerdì pomeriggio dalle 17.00 alle 18.00 – costo ciclo di 5 lezioni 75,00€

Obiettivi del corso: ritrovare l’importanza della socialità, della condivisione e della comunicazione costruttiva, incoraggiando i ragazzi e i bambini a giocare fisicamente e a esprimersi pienamente per

il proprio sviluppo emotivo/ sviluppare un corpo sano e aumentare la capacità respiratoria/ rafforzare e consolidare l'autostima/ favorire la capacità di ascolto, di attenzione e di concentrazione/ acquisire la capacità di rilassarsi per gestire e incanalare le proprie emozioni.

I mezzi utilizzati: gioco e divertimento/ curiosità e interesse/ immaginazione/ percezione e stimolo sensoriale/ rispetto delle regole, ordine, ascolto e dialogo.

Informazioni e prenotazioni: associazioneyogaidiamante@gmail.com – 347.7282350