

Yoga comodo

Giovedì 15,00 - 16,15

Su una sedia,
quando il corpo non può sedersi a terra,
sperimenteremo il benessere del respiro,
di tutto il corpo e della mente.
Potremo esplorare la lentezza,
la pratica fisica e la meditazione.

Taiji Quan

Con il Maestro Vincenzo Marletta

Martedì 18,00 - 19,30

Siamo sempre meno capaci di ascoltare i "messaggi" che il corpo ci lancia nel tentativo di comunicare con noi stessi. Il nostro essere, inteso come microcosmo, ha necessità di un suo equilibrio per poter proseguire la naturale curva della vita. Un equilibrio fatto di giusti ritmi sonno-veglia, di corretta alimentazione, di sano pensare, di una corretta postura, ecc.

Le tecniche proposte nell'ambito del corso, tendono a fornire gli strumenti di base necessari a iniziare il cammino verso lo sviluppo della consapevolezza del proprio essere. Grazie a questo processo, si potrà sviluppare l'energia vitale (Qi) e guidare il libero fluire in tutto il corpo.

Per informazioni:
3357756190

Tecniche per coltivare la salute del corpo

Con il Maestro Vincenzo Marletta

Un sabato al mese nelle seguenti date

14 gennaio

18 febbraio

10 marzo

14 aprile

26 maggio

16 giugno

Durante il corso verranno proposte delle tecniche che hanno come obiettivo il mantenimento e la conservazione della salute, per migliorare il benessere globale della persona.

Per informazioni e prenotazioni:
3357756190

Shanti Marga
ospita il
**GRUPPO ANANDA
TORINO**

Per maggiori informazioni:
3488733092 - 3492930272
info@anandatorino.it
www.anandatorino.it



**CENTRO YOGA
SHANTI MARGA**

Associazione affiliata ad AICS

**19 settembre 2011
29 giugno 2012**

Yoga è un'esperienza
non una tecnica.

È una pratica che tocca
il nostro modo di vivere,
ne migliora la qualità,
la conoscenza, l'ascolto.

Ha un effetto positivo
sul nostro essere.

Porta equilibrio e armonia.

**Via Assarotti, 9
10122 – Torino
tel. 011534861
info@shantimarga.it
www.shantimarga.it**

Hatha Yoga

Lunedì - Mercoledì

11,00 - 12,15

13,00 - 14,00

16,30 - 17,30

17,30 - 18,30

18,00 - 19,00

19,30 - 20,45 Mercoledì Esperienza triennale

Martedì - Giovedì

9,30 - 10,30

Martedì

16,00 - 17,15 Yoga in gravidanza

18,45 - 19,45

20,15 - 21,30

Giovedì

8,00 - 9,00 Esperienza triennale

19,15 - 20,30

21,00 - 22,00

Venerdì

18,00 - 19,00

Sadhana

Incontri di approfondimento e laboratorio

Sabato 10,00 - 12,00

25 febbraio 2012

Chakra in concerto

21 aprile 2012

Ṣatkarman (Pratiche di purificazione)

Meditazione del mattino

Una volta al mese 7,00 - 7,45

nei giorni di Luna Piena,
secondo l'iniziativa di Swami Veda Bharati

9 gennaio

7 febbraio

8 marzo

6 aprile

6 maggio

4 giugno

La meditazione diventa allora
un importante punto di riferimento,
un vero e proprio perno,
un'amica che non ti abbandona mai,
un rifugio per i momenti di crisi,
un «luogo di ritiro» per ritemperarsi,
per ritrovare l'equilibrio, per recuperare l'orientamento.
«Prendete rifugio in voi stessi» dice il Buddha
«siate un'isola per voi stessi».

[C. Lamparelli, *Manuale di meditazione*, Mondadori, Milano 1995, p. 21].

Shiatsu

Massaggio cinese Tuina

Attraverso l'antica arte giapponese dello Shiatsu (agopuntura senza aghi o digitopressione) e attraverso il massaggio cinese (arte della manipolazione del corpo) si favorisce il riequilibrio dell'energia vitale agevolando un processo di autoguarigione della persona.

Questi tipi di trattamento vanno oltre il massaggio tradizionale: liberano le articolazioni dalle tensioni, favoriscono il rilassamento della persona, eliminano ogni forma di stress, migliorano la forma psico-fisica in tutti i suoi aspetti.

I trattamenti sono praticati da *Rosa Cavalletto*, diplomata presso la scuola Hakusha di Milano e presso l'Istituto Italo-Cinese di Torino.

Per appuntamenti:

0116611131 - 3490687693

Zen Shiatsu

L'arte del ben-essere

Ogni sintomo è un messaggio del nostro corpo!

Tramite lo Zen Shiatsu è possibile comprendere la causa profonda che sta dietro ai nostri malesseri.

Lo Zen Shiatsu è un trattamento per il riequilibrio energetico, in cui il terapeuta, attraverso un contatto attento e non invasivo, incoraggia e stimola l'auto-guarigione del ricevente.

I trattamenti sono praticati da *Silvia Vidano*, diplomata all'Istituto Europeo di Shiatsu di Torino

Per appuntamenti:

3493404274 - vidano@libero.it