

Hatha Yoga

È una disciplina psico-fisica antichissima, che oltre a conferire salute, snellezza, energia e longevità, apporta grandi benefici psichici per la correlazione corpo - mente, aiutando a combattere lo stress e le tensioni derivanti dalla vita di tutti i giorni.

È conosciuto come valido aiuto per mantenere il corpo flessibile, donare calma e tranquillità interiore ed è apprezzato come sentiero di spiritualità.

Yoga per la schiena

La colonna vertebrale è esposta ad enormi sollecitazioni, spesso aggravate da atteggiamenti posturali scorretti che sono all'origine di rigidità e dolori articolari.

In questo corso impareremo a correggere i principali difetti posturali, a sciogliere la rigidità ed a mantenere la schiena elastica ed in buona salute.

Yoga Nidra - Anti Stress

In questo caso useremo alcune sequenze dell'*Hatha Yoga* per preparare il corpo al rilassamento profondo dello *Yoga Nidra*.

Impareremo a rilassare il corpo e la mente e a liberarci dai sovraccarichi di stress che la vita quotidiana ci impone, migliorando i tipici problemi di ansia, insonnia, cefalea ecc...

Yoga del respiro

Questo corso si propone di ristabilire la piena libertà del movimento respiratorio, affinché possa plasmarsi naturalmente.

Attraverso una serie di esercizi specifici andremo a studiare l'assetto posturale corretto per agevolare la respirazione ed a ripristinare dei corretti schemi respiratori.

Meditazione

Questo corso è basato sugli antichi insegnamenti del *Raja Yoga* classico (*Patanjali*) e del *Mantra Yoga*.

La meditazione rappresenta un veicolo per favorire l'evoluzione personale dell'essere umano su tutti i livelli, ci permette di conoscere meglio il nostro mondo interiore e di andare a percepire progressivamente le sottili vibrazioni del nostro essere più profondo creando una condizione di centratura, pace ed armonia.



Qi Gong

Quest'Arte Classica Taoista, non è una semplice ginnastica dolce, ma un'efficace pratica per nutrire la vita, ritrovare e mantenere la salute, il proprio centro e il proprio tempo.

Attraverso semplici esercizi, accessibili a tutti, si lavora sul corpo, sul respiro, sulle emozioni, sul rilassamento, sul risveglio delle sensazioni e, infine, sulla calma della mente.

Tai Chi (Tai ji Quan)

Quest'Arte Classica Taoista è la fusione di aspetti differenti, uniti insieme attraverso il movimento lento, armonico e circolare dell'intero corpo, ad un respiro lungo e profondo, ad emozioni equilibrate, una mente stabile e uno spirito libero.

Le forme del *Tai Chi*, accessibili a tutti, sono un potente metodo per ritrovare l'equilibrio psico-fisico, unendo l'arte estetica, la meditazione, le pratiche di salute e le *Arti Marziali*, in un unico strumento al quale, ogni praticante, accederà secondo le proprie inclinazioni.

Xing Yi Quan

All'interno di questa Arte Classica Taoista naturale e spontanea, tramandata dalla scuola *San Yi Quan*, non c'è differenza fra la ricerca della salute e l'applicazione marziale: lo stesso gesto che si compie per migliorare la salute e lavorare sulle emozioni, è già il colpo marziale; sarà il praticante a decidere, quale sarà lo scopo della pratica.

L'*Arte Marziale Interna* unita alle pratiche di nutrimento della vita del *Qi Gong*, fanno dello *Xing Yi*, una pratica di salute e riequilibrio energetico, semplice e potente, utilizzabile da chiunque.

SU APPUNTAMENTO

Trattamenti Shiatsu-Reiki

MARCELLO 347.7426451

Trattamenti Ayurveda

MARIA GRAZIA 348.3367083

Yoga Individuale

SILVIA 338.5332728

CALENDARIO

HATHA YOGA	Condutrice: Silvia	
Martedì 31 Gennaio	21,00/22,30	PROVA
Inizio Corso: Martedì 7 Febbraio		
Mercoledì 1 Febbraio	10,00/11,30 19,15/20,45	PROVA PROVA
Inizio Corso: Mercoledì 8 Febbraio		
Giovedì 2 Febbraio	19,00/20,30 21,00/22,30	PROVA PROVA
Inizio Corso: Giovedì 9 Febbraio		
YOGA per la schiena	Condutrice: Maria Grazia	
Martedì 31 Gennaio	19,15/20,45	PROVA
Inizio Corso: Martedì 7 Febbraio		
Giovedì 2 Febbraio	14,00/15,30	PROVA
Inizio Corso: Giovedì 9 Febbraio		
YOGA NIDRA anti-stress	Condutrice: Maria Grazia	
Venerdì 3 Febbraio	18,00/19,30	PROVA
Inizio Corso: Venerdì 10 Febbraio		
YOGA DEL RESPIRO	Condutrice: Silvia	
Martedì 31 Gennaio	17,30/19,00	PROVA
Inizio Corso: Martedì 7 Febbraio		
MEDITAZIONE	Condutrice: Maria Grazia	
Sabato 4 Febbraio	15,30/17,00	PROVA
Inizio Corso: Sabato 11 Febbraio		
QI GONG	Conduzione: Yuri	
Lunedì 30 Gennaio	19,00/20,30	PROVA
Inizio Corso: Lunedì 6 Febbraio		
TAI CHI	Conduzione: Yuri	
Mercoledì 25 Gennaio	21,00/22,30	PROVA
Inizio Corso: Mercoledì 1 Febbraio		
XING YI QUAN	Conduzione: Yuri	
Lunedì 30 Gennaio	21,00/22,30	PROVA
Inizio Corso: Lunedì 6 Febbraio		

Silvia Bianchi

Insegnante Raja yoga presso A.I.Y. (Italia), diplomata insegnante Yoga presso l'Accademia Italiana (Roma), riconosciuto U.I.S.P. Ha conseguito il Master Yoga presso E.F.O.A. Diplomata in Ginnastiche Dolci orientali presso E.F.O.A. (Roma).

Abilitata alla pratica di rigenerazione posturale, respiratoria secondo il metodo di Françoise Berlette della quale è allieva e con la quale continua a seguire la sua formazione.

Ha conseguito il diploma di Riflessologia Plantare presso Accademia Italiana Massaggi Energetici (Roma) e il master massaggi antistress presso Istituto Riza - Milano. Insegna dal 1989.

Yuri Debbi

Terapista Shiatsu, diplomato in Shiatsu terapia presso la Scuola di Shiatsu e Riequilibrio Energetico Integrato del Centro Studi Ting di Modena.

Insegnante di Taiji Quan (Tai-Chi), istruttore in Dao Yin Qi Gong, diplomato presso l'Associazione Taoyinitalia a Bologna, pratica Dao Yin Qi Gong secondo la Tradizione Classica del Tao, tramandata dal Maestro Georges Charles della Scuola San Yi Quan.

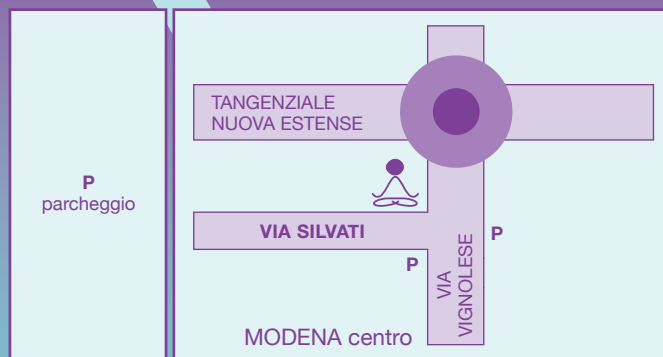
Maria Grazia Gambuzzi

Insegnante Yoga, diplomata presso E.F.O.A. University (European Federation of Oriental Arts) Roma, riconosciuto U.I.S.P.

Insegnante di Yoga for Golfers secondo il metodo di Katherine Roberts (Arizona - USA).

Terapista Ayurveda e Operatrice Abyangam diplomata presso Joytinat International College of Ayurveda (Genova), diretta dal Maestro Swami Joythimayananda, affiliata all'Ayurveda Accademy, Prof. Kulkarni (Pune University - India).

Formazione spirituale presso il centro Ananda Europa (Assisi) dal 1994 Kriyaban secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda dal 2002.



I corsi prevedono 14 incontri a cadenza settimanale. Si svolgeranno al raggiungimento del numero minimo stabilito (9 iscritti).

Per la partecipazione alle serate di prova gratuite indicate nel calendario, per informazioni ed iscrizioni, è indispensabile telefonare

alla segreteria del Centro Yoga Shiva dalle 16,00 alle 19,00 dal lunedì al venerdì oppure a

**Silvia tel. 338-5332728
www.centroyogashiva.191.it**

Circolo Culturale Arci Natura
Via Silvati, 12 - Modena - Tel. 059-364625
(Riservato ai soci)
www.centroyogashiva.191.it

- HATHA YOGA
- RAJA YOGA - MEDITAZIONE
- YOGA PER LA SCHIENA
- YOGA NIDRA - ANTI STRESS
- YOGA DEL RESPIRO
- QI GONG
- XING YI QUAN
- TAI CHI
- REIKI
- AURO SOMA
- TRATTAMENTO SHIATSU
- TRATTAMENTO AYURVEDA
- SEMINARI

Circolo Culturale Arci Natura
Via Silvati, 12 - Modena - Tel. 059-364625
Cell. 338-5332728 - www.centroyogashiva.191.it