

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

In programma nel mese di GIUGNO 2024

- **Venerdì 21: In associazione per la GIORNATA MONDIALE dello YOGA dalle 20.30 alle 21.30** Il 21 giugno, secondo la tradizione yogica, si chiama Dakshinayana, rappresenta una porta che si apre verso la seconda metà dell'anno, particolarmente favorevole per porre le proprie intenzioni, piantare i semi del cambiamento e purificare il corpo. In associazione celebreremo questo momento dell'anno con la ripetizione di Saluti al Sole accompagnati dal canto di Mantra e una meditazione guidata finale. La pratica sarà guidata dagli insegnanti dell'associazione insieme. Prenotazione obbligatoria – Posti limitati - Costo: ad offerta libera
- **Martedì 25: YOGA e CAVALLI ore 19.00-20.00, al termine tisana insieme fino alle 20.30** Ri-Equilibrio Corpo-Mente-Spirito attraverso la pratica di semplici tecniche yoga sostenute dalla presenza dei cavalli in uno spazio circondato dal verde alle porte del "Bosco del Chignolo". La pratica Yoga sarà condotta da Patrizia, evento in collaborazione con "Officina del Bosco". Costo 20,00€
- **Venerdì 28: CERCHIO SCIAMANICO** ore 20.30-23.00 con David. 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".* Costo 20,00€

In programma nel mese di LUGLIO 2024

- **Venerdì 12: BAGNO SONORO VIBRAZIONALE** ore 21.00-22.00 con Claudio
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.
Costo 15,00€
- **Sabato 20: SEMINARIO di MASSAGGIO METAMORFICO** ore 14.30-18.30 con Lucia
Il massaggio metamorfico o tecnica metamorfica fu ideato dal naturopata e riflessologo inglese Robert St.John e dal suo allievo Gaston Saint-Pierre. Può essere definita una "Terapia Prenatale". La rivoluzionaria scoperta di St.John fu che sul riflesso della spina dorsale nel piede è 'iscritta' la gestazione dell'essere umano – il periodo prenatale – il tempo in cui noi, oltre a sviluppare il corpo fisico, poniamo anche le basi di tutti gli altri nostri aspetti: mentale, emotivo e spirituale. Lavorando con un lieve sfioramento sul piede nella zona relativa alla gestazione (il riflesso della colonna vertebrale), si sbloccano tensioni e difficoltà sperimentate nel periodo prenatale, consentendo alla forza vitale di fluire senza intoppi - Costo 40,00€
- **Domenica 21: ASSEMBLEA SOCI dalle 19.00**
Riunione e presentazione delle nuove attività. A seguire cena condivisa in terrazzo.