

I seminari di NOVEMBRE 2024

Chiediamo di far pervenire eventuale iscrizione almeno 4 giorni prima dell'evento, i seminari verranno organizzati con un numero minimo e massimo di partecipanti.

Iscrizioni al 347.7282350 (anche tramite sms/whatsapp) o
tramite email associazioneyogaidiamante@gmail.com

➤ RIFLESSOLOGIA PLANTARE e PRATICA YOGA

Sabato 9 dalle 10.00 alle 12.00 con Paola (riflessologa plantare) e Federica (insegnante di yoga) - costo 25,00€ -

Attraversiamo l'autunno e accostiamoci all'inverno con un'esperienza combinata di yoga e riflessologia plantare. Attraverso una pratica di Yin Yoga e un trattamento di On Zon Su andremo a lavorare sugli elementi Metallo e Acqua che, secondo la medicina tradizionale cinese, rappresentano queste due stagioni. Con la stimolazione di organi e punti specifici aiuteremo il nostro corpo a ritrovare equilibrio e benessere. Per beneficiare appieno degli effetti della riflessologia il trattamento, se possibile, avverrà tra i partecipanti come uno scambio reciproco.

➤ " II PERDONO"

Sabato 16 novembre dalle 10.00 alle 13.00 seminario con Antonio Vivaldi — costo 60,00€. "Le emozioni creano ristagno energetico che dai Chakra si trasferisce agli organi congestionandoli, il perdono è uno strumento potente di AutoGuarigione Karmica e fisica, liberati dalla schiavitù della sofferenza". **Programma:** concetti dell'energia, concentrazione, forza di volontà, il perdono, l'energia universale come fluisce in noi e come usarla, i vortici esperienziali nei chakra/ricarica energetica con tecniche yogiche/ canti e mantra devozionali/ pratica guidata della tecnica del perdono in 3 fasi.

➤ PRENDERSI CURA DI SE' con l'ARGILLA

Domenica 10 dalle 11.00 alle 18.00 con la Naturopata Elisabetta Poggi - - costo 35,00€

Programma - Il mondo dell'argilla: cataplasmi, impacchi, fasciature e bendaggi. Dry Brushing (spazzolature a secco). Frizionamenti, semicupi e bagni di vapore. Altri metodi curativi e di benessere con elementi naturali. L'utilizzo dell'Argilla stimola vitalità e salute, migliora la microcircolazione, il sistema linfatico e favorisce l'eliminazione delle tossine. Dona energia e vigore al corpo e alla mente.

➤ SEMINARIO sul "Bardo Thodol"

Sabato 23 pomeriggio e Domenica 24 tutto il giorno - con Lucia e Barbara – costo 120,00€

E' un testo della Tradizione Tibetana, conosciuto come "Il libro Tibetano dei Morti" ma la vera traduzione è "Stato Intermedio". "Riflettere sulla morte aiuta a liberarsi dalla paura ed ha un effetto benefico sulla Vita " Dalai Lama Non è un libro religioso ma una guida di viaggio sul periodo che va da quando lasciamo il nostro Corpo Fisico alla nuova rinascita.

Facendoci guidare dagli insegnamenti del Bardo Thodol apprenderemo a guardare la morte come all'evento naturale che ogni essere vivente affronta. Vedremo come sviluppare le capacità necessarie per gestire con abilità e sicurezza questo momento, come appoggiarci all'aiuto degli esseri illuminati angelici e divini. Scopriremo insieme cosa avviene in questo passaggio verso la dimensione del mondo invisibile: Sapere cosa ci attende ci libera dalla paura dell'ignoto. Sapere come comportarsi in questo periodo è determinante per la nostra futura evoluzione.

PRATICHE di YOGA e PILATES extra corsi SABATO e DOMENICA – costo 20,00€

- **PRATICA HATHA YOGA** - Domenica 10 con Sara dalle 9.30 alle 10.45 – costo 20,00€
Tema: Sole e Luna, equilibrio tra le due polarità maschile e femminile. Una lezione pratica di hatha yoga dedicata agli aspetti opposti che fanno parte di noi e che possiamo portare in equilibrio.
- **Sabato 16 novembre** dalle 7.30 alle 8.45 con Igor:
Pilates con la Sedia – proposta di un’ora di esercizi con l’ausilio di uno strumento domestico presente in tutte le vostre case, la sedia!
Cercheremo di capire e provare come questo “attrezzo” possa aiutarci ad allungarci, rinforzarci, allenarci e far lavorare il nostro corpo da sdraiati, da seduti e in piedi.
Pratica intensa, aperta a tutti!
- **PRATICA di YIN YOGA** (yoga dolce adatto a tutti) – Domenica 17 dalle 17.00 alle 18.30 con Sabrina -
la lezione verrà scalata dal pacchetto già acquistato, per chi non ha pacchetto lezioni costo 20,00€

MEDITAZIONI - ESPERIENZE SENSORIALI – SCIAMANESIMO COSTO 20,00€

- **ESPERIENZA SONORA In Amaca**
Venerdì 8 dalle 20.45 alle 21.45 con Greta e Letizia
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.
- **CERCHIO SCIAMANICO**
Venerdì 15 dalle 20.30 alle 23.00 con David
“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”.
- **YOGA NIDRA a scelta o sdraiati in AMACA o sdraiati a terra sui materassini**
Venerdì 15 dalle 20.45 alle 21.45 con Titti
Lo Yoga Nidra è una tecnica di rilassamento conscio, è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. Viene praticato o sdraiati nella stoffa dell’amaca che sostiene e avvolge dolcemente la colonna vertebrale o, per chi preferisce, sdraiati a terra sui materassini L’insegnante accompagna con la voce il rilassamento fisico, il ritmo del respiro, il risveglio sensoriale e la visualizzazione di immagini.
- **BAGNO SONORO VIBRAZIONALE**
Venerdì 22 dalle 20.45 alle 22.00 con Claudio
Si svolge distesi a terra, si induce uno stato di rilassamento e meditazione attraverso l’utilizzo delle frequenze sonore create da diversi strumenti quali GONG, CAMPANE TIBETANE, DIAPASON.

ATTIVITA' BAMBINI e GENITORI *Insieme*- costo 20,00€

Domenica 17 dalle 15.00 alle 17.00 -

Tema: Io sono foglia, pratica yoga con percorso sensoriale ispirata al libro "Io sono foglia" di Mozzillo e Balducci.

TREKKING YOGA EVOLUTIVO – costo 20,00€

Domenica 17 con Francesco

Monte Bollettone (Albavilla – CO), in alternativa (se neve sul Monte Bollettone) Colma di Sormano - Alpe Terra Biotta (Sormano – CO). Nei giorni precedenti l'escursione verrà comunicato il programma dettagliato/orari.

COSA PROPONE TREKKING YOGA EVOLUTIVO: un trekking diverso, esperienziale che, nell'ambito dell'attività fisica, permetta di stimolare momenti di ascolto di sé, di concentrarsi sulle energie degli elementi che ci circondano, di utilizzare i nostri sensi per sentire sia il mondo intorno a noi (un movimento dell'aria, un suono, un odore, un elemento visivo) sia quello dentro di noi (la stanchezza e la fatica, la paura di non farcela la determinazione e poi soddisfazione di arrivare alla nostra meta, qualunque essa sia, e di trarne beneficio), tutto al fine di trovare nella sacralità della natura il nostro "naturale" equilibrio personale.

PERCORSI di STUDIO e FORMAZIONE:

- **CRISTALLI MAESTRO** con Lucia – sabato 9 novembre 2° incontro
- **YOGA SUTRA** con Barbara – domenica 10 novembre 3° incontro
- **La Via degli ARCANI MINORI** con Lorenza e Francesco – sabato 30 novembre 3° incontro

Tutte le attività sono su prenotazione al: 347.7282350 (Lorenza – anche tramite sms/whatsapp) O via e-mail: associazioneyogaidiamante@gmail.com

Seguici sui nostri canali social per restare aggiornato su tutte le attività dell'associazione: ➤ Canale telegram (richiedi link ai nostri contatti)

➤ Instagram [@yogaidiamante_](https://www.instagram.com/yogaidiamante_) ➤ Facebook "Il Diamante – ASD"