

ATTIVITA' EXTRA MESE di OTTOBRE 2024:

- **ESPERIENZA SONORA In Amaca** – Venerdì 4 dalle 20.45 alle 21.45 con Greta e Letizia – costo 20,00€
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, quali mente e anima.

- **Corso di Formazione - La Via dei TAROCCHI** - Analisi e studio degli Arcani Minori e Figure: strumenti per gestire le 4 Aree di azione della Vita umana: intellettuale, emozionale, creativa e materiale/corporea.

“Conoscere in profondità se stessi è la chiave per vivere in armonia tutto ciò che ci accade. I Tarocchi nel loro insieme sono un testo esoterico che illustra il cammino dell'uomo sulla terra, le sue potenzialità e i suoi talenti. Svelano gli aspetti più profondi dell'essere umano, manifestano Simboli e Archetipi in grado di illuminare l'inconscio”.

Percorso teorico-pratico con Lorenza e Francesco.

n° 5 MODULI – totale 18 ore - costo 180€ (30€ acconto all'iscrizione + possibilità di rateizzare il pagamento in questo modo: 30€ al 5 ottobre/ 40€ al 26 ottobre/ 40€ al 30 novembre/ 40€ saldo all'11 gennaio). Verrà fornita registrazione in caso di “recupero lezioni” a cui non sia possibile partecipare.

Quando: il sabato pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00

Calendario 2024: 5 ottobre/ 26 ottobre e 30 novembre

Calendario 2025: 11 gennaio e 8 febbraio

Il percorso è aperto a tutti, anche a chi non ha frequentato il percorso sugli Arcani Maggiori.

Rilascio Attestato di Partecipazione: “Arcani Minori – n18 ore”

- **TREKKING YOGA EVOLUTIVO** – Domenica 6 con Francesco – costo 20,00€

Lago Moro-**Laguna glaciale, ghiacciaio di Fellaria** (Chiesa Val Malenco – SO). Cammino da Lago Moro al Rifugio Bignami, lungo il sentiero glaciologico fino alla laguna glaciale, unica in Italia.

Itinerario escursionistico di particolare bellezza, media difficoltà per un totale a/r di circa 6 ore (al netto delle pause) e di circa 13 km. Partenza quota 2.000, arrivo quota 2.600. Dislivello attivo totale circa 700 mt, dislivello passivo 700 mt Sempre su sentiero ben tracciato, nessuna difficoltà alpinistica. E' richiesto un buon allenamento.

Il tema dell'escursione è un accompagnamento alla trasformazione dell'acqua, che troveremo inizialmente sotto forma di fiume, poi di lago, torrente, laguna glaciale e infine di ghiacciaio, che sarà la nostra meta finale. Avremo possibilità di vedere l'unica laguna glaciale sulle Alpi, oltre alla eccezionale vista delle Alpi retiche ed in particolare del Pizzo Scalino.

Materiali: Abbigliamento da escursione in ambiente freddo, con ricambio/ Scarponi/ Ramponcini (in caso avesse nevicato nei giorni prima dell'escursione)/ Bastoncini/ Pranzo al sacco/ Almeno 1 litro di acqua o altra bevanda

Logistica: Ore 0625 ritrovo associazione/ Ore 0630 partenza (ottimizzando macchine)/ Ore 0900 parcheggio Alpe Gera/ Ore 1600 rientro ad Alpe Gera/ Ore 1830 ritorno in associazione

Nota bene: L'escursione sarà effettuata con minimo 4 partecipanti ed un massimo 10 partecipanti/ In caso di maltempo l'escursione sarà annullata

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.

- Incontro su **"Perché ci ammaliamo?"** con la Dott.ssa Katuscia Molteni – medico dello sport e psicoterapeuta ad indirizzo psicosomatico ed esperienziale, operatore in interventi assistiti con gli animali. Domenica 6 ottobre dalle 16 alle 18 – costo 25,00€

La malattia viene vista in molti modi: come una "colpa", per aver infranto una qualche legge morale, come un accidente casuale, come una sfortuna che capita in una vita lineare... e se la malattia fosse invece un'opportunità? Se sottolineasse la necessità di attuare un cambiamento, di riconoscere un limite e di aprirsi a una dimensione interiore?

La guarigione, tanto desiderata quando ci si ammala, e' qualcosa da ricercare, quando compreso il senso di cio' che ci e' capitato. In questa ricerca anche gli animali possono rivelarsi dei nostri grandi alleati. Il loro potere e' alla base di quella che veniva chiamata pet therapy, ma il loro contributo al nostro benessere e' molto piu' grande.

- **Tisana Time da Donna a Donna, da Madre a Madre** uno spazio di condivisione e relax per vivere insieme il cammino della maternità e dell'essere donne...in cerchio con una bevanda calda! Puoi venire da sola o con il tuo bambino – Domenica 6 ottobre ore 16.30-17.30 – costo ad offerta libera.

- **CERCHIO SCIAMANICO** - Venerdì 11 dalle 20.30 alle 23.00 con David – 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".

- **YOGA NIDRA in AMACA** Venerdì 11 dalle 20.45 alle 21.45 con Titti – costo 20,00€
Lo Yoga Nidra è una tecnica di rilassamento conscio, è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. Viene praticato sdraiati nella stoffa dell'amaca che sostiene e avvolge dolcemente la colonna vertebrale. L'insegnante accompagna con la voce il rilassamento fisico, il ritmo del respiro, il risveglio sensoriale e la visualizzazione di immagini.

- **CRISTALLOTERAPIA CORSO di FORMAZIONE 2° livello** con Lucia
n°3 MODULI – totale 12 ore - Costo 150€ comprensivi di dispensa fotografica (acconto 50€/ 50€ al 1°incontro/ 50€ al 2°incontro) - Quando: il sabato pomeriggio dalle 14.30 alle 18.30
Calendario 2024: 12 ottobre/ 9 novembre / 14 dicembre - Rilascio Attestato di Partecipazione

- **CORSO sulla FILOSOFIA degli YOGA SUTRA** con Barbara Cattaneo: "La Scienza della Meditazione: un'esperienza oltre i confini della comprensione dell'intelletto". Lo scopo del corso è la comprensione dei concetti basilari della Filosofia dello Yoga "Classico" attraverso lo studio degli aforismi del suo testo più importante e rappresentativo: gli Yoga Sutra di Patanjali. Qual è il messaggio che la Filosofia dello Yoga della tradizione Classica intende trasmettere? A che cosa porta la Via della Meditazione? Perché avviene una Trasformazione? La Meditazione è una Scienza, proveremo a scoprirne il perché riflettendo sugli enunciati del testo accompagnati dalla pratica della Meditazione, l'unica Via per la Vera Comprensione. "Lì si manifesta la Sapienza, che porta alla Realtà Ultima" – Y.S. I.48

Calendario 2024:

13 ottobre/ 27 ottobre/ 10 novembre/ 1° dicembre/ 15 dicembre dalle 10.00 alle 12.00

Struttura degli incontri: un'ora di teoria e un'ora di pratica di Pranayama (tecniche di respiro) e Meditazione in cui si avrà modo di vivere nella via esperienziale quanto spiegato nella parte teorica. La pratica preparatoria all'esperienza di Pranayama e Meditazione sarà costituita da posture semplici e adatte a tutti.

Costo: 110,00 € per i 5 incontri, è possibile partecipare ai singoli incontri a 25,00€ cad

Informazioni (potete richiedere il programma dettagliato degli incontri) e Prenotazioni direttamente a Barbara o via email barbara_cattaneo@outlook.it o tramite sms/whatsapp al 349.4682938.

➤ **Lectures Creative e yoga per BAMBINI in contemporanea Lezione di Yoga per le MAMME**

Un giovedì al mese dalle 17.00 alle 18.00. Primo incontro 17 ottobre. Programma del primo incontro:

- "Io sono Albero" lettura del libro illustrato
- Tramite le foglie con le loro varie forme creiamo insieme le posizioni dello yoga
- Liberiamo la nostra fantasia ideando un lungo tappeto magico con i materiali del bosco.

➤ **BAGNO SONORO VIBRAZIONALE** – Venerdì 18 dalle 20.45 alle 21.45 con Claudio – costo 20,00€

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.

➤ **PRATICHE di RISVEGLIO il sabato mattina dalle 7.30 alle 8.45**

A partire dal 19 ottobre, ogni sabato un insegnante dell'associazione proporrà una pratica diversa sia di Yoga che di Pilates – costo 20,00€

➤ **COUNSELING con PRATICHE CREATIVE "Storytelling"** - come narri la tua storia personale e come questa narrazione può cambiare in meglio la tua vita. Sabato 19 ottobre dalle 15.00 alle 17.00 con Paola Brivio, Piero Di Donato e Lorena Adami (counselor e analista transazionale) – incontro GRATUITO di PRESENTAZIONE

➤ **PRATICA di yoga la DOMENICA MATTINA dalle 10.30 alle 11.30 con Sara**

Armonia nel corpo, nella mente e nello spirito attraverso l'hatha yoga – domenica 20 ottobre
Costo 20,00€

➤ **Domenica 20 - Attività GENITORI e BAMBINI (5-9 anni) INSIEME - Domenica dalle 15.00 alle 17.00**

Programma del primo incontro (20 ottobre): passeggiata nel Bosco (adiacente l'associazione, parco Colli Briantei) con raccolta di materiale naturale e creazione del Mandala di Gruppo in Associazione.

➤ **PRESENTAZIONE del SEMINARIO sul "Bardo Thodol"** - Incontro gratuito

Venerdì 25 dalle 20.30 alle 22.00 con Lucia e Barbara

E' 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.

Il seminario si terrà Sabato 23 e Domenica 24 novembre.

- **TREKKING YOGA EVOLUTIVO** – Domenica 27 con Francesco – costo 20,00€
Gajum, sentiero geologico e ritorno dal “Sentiero del Bosco” (Canzo – CO). Percorso ad Anello di circa 3 ore. Salita dalla Val Revella e rientro da strada agrosilvopastorale.

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_](#)
- Facebook “Il Diamante – ASD”