Newsletter de “Il Cuore dello Yoga a.s.d.”

Terzo trimestre a.s. 2017-18

- APRILE -

MERCOLEDI’ 11 APRILE ore 18:45

KUNG FU – WING CHUNG lezione prova aperta a tutti

Un’introduzione a cura di Mathias Alberton a questo meraviglioso stile di KUNG FU. Lo scopo dell’incontro è di avvicinare al mondo delle arti marziali chi non le ha mai praticate e di riaccendere l'interesse di chi ne avesse interrotto la pratica. Il KUNG FU Wing Chun può migliorare i livelli di concentrazione e di auto-consapevolezza. Durante la sessione ripercorreremo la prima forma ed i movimenti base. Potremo quindi applicarli nel lavoro a coppie, sviluppando efficaci tecniche di auto-difesa. Per praticare il Whing Chun, letteralmente “eterna primavera”, non sono necessarie particolari doti fisiche e quest’arte marziale è accessibile a tutti, indipendentemente da età e genere. Il Wing Chun non prevede acrobatica e focalizza l'attenzione su “ascoltare” attraverso il contatto di mani e braccia. Qualora l’attività riscuota interesse potremmo attivare un ciclo di incontri di pratica e approfondimento a partire dall’autunno 2018. La sessione è gratuita.
Per info e prenotazioni (obbligatorie): ma@martialattitude.com - Mobile: +44 7549554857 ilcuoredelloyoga@gmail.com **– 345 69 73 959**

SABATO 21 APRILE ore 10-12:30

Imparare a riarmonizzare i CHAKRA
con l’aiuto dello YOGA e degli OLI ESSENZIALI

Un incontro teorico-pratico di approfondimento dedicato a Yoga e Aromaterapia sottile. Durante la sessione verrà proposta una sequenza di asana mirati al riequilibrio dei 7 principali chakra (in base agli obiettivi evolutivi che ciascun chakra racchiude e regola) e verranno suggeriti gli oli essenziali migliori per attivarli e riequilibrarli. Gli oli utilizzati nel nostro centro yoga sono biologici, purissimi e ad alto valore terapeutico (DoTERRA). Per quanti lo desiderano, al termine dell’esperienza sarà possibile ordinare gli oli essenziali direttamente all’insegnante. Completa l’esperienza una meditazione guidata sulle 7 ruote di energia. Conduce la sessione: *Silvia Canevaro*. Contributo previsto: 20 euro.
Gradita la prenotazione, i posti a sedere sono limitati: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- MAGGIO -

MARTEDI' 1° MAGGIO ore 18:30-20
YOGA STAGIONALE (Seasonal Yoga):
BELTANE (o Calendimaggio), l'antica festa pagana di Primavera

Beltane, letteralmente "fuoco luminoso", si colloca a metà tra l'equinozio di primavera ed il solstizio estivo, è una delle quattro feste più importanti nella Ruota dell'anno dell'antico calendario pagano. La festa è un inno all'amore, alla gioia di vivere, alla passione e alla fertilità che celebra la polarità del maschile e del femminile e la magia del potere creativo che nasce dall'unione dei due opposti. Beltane è la festa che inaugura la stagione durante la quale i progetti e le idee che sono state in gestazione durante la Metà Oscura dell'Anno e che possono ora essere manifestate concretamente. Celebrare Beltane significa tenere presente che ora i semi piantati a *Samhain* cominciano a germogliare e che non è più il tempo di ripensamenti, ma di fatti.
La lezione sarà teorico-pratica e al termine celebreremo con un piccolo rito e una danza meditativa. Conduce la sessione: *Silvia Canevaro*. Contributo previsto: 20 euro.
Prenotazione obbligatoria: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

DOMENICA 6 MAGGIO ore 17-18
CONTAMINAZIONI: evoluzione della DANZA ORIENTALE.
Dal folklore alla fusione, con Paola Basso

In questa lezione introduttiva, adatta a tutti, percorreremo l'evoluzione dei movimenti della danza orientale, partendo dalle origini legate al folclore egiziano, fino ad arrivare alle contaminazioni moderne e alle forme occidentali della danza fusion. Le musiche che ci accompagneranno seguiranno lo stesso interessante percorso che va dalle percussioni tradizionali alla world music moderna. Livello: open, abbigliamento comodo. Conduce: *Paola Basso*. La sessione è accessibile esclusivamente su prenotazione (numero limitato di posti in sala). Contributo previsto: 10 euro.
Prenotazione obbligatoria: piladriel@libero.it – 347 126 77 88

- GIUGNO -

GIOVEDI' 21 GIUGNO ore 19:30
X edizione YOGA in SPIAGGIA a VERNAZZOLA

È con gioia che annunciamo la decima edizione di Yoga in Spiaggia a Vernazzola! Quest'esperienza ogni anno ci commuove per l'alto numero di presenze e la calorosa partecipazione dei presenti. Il ciclo di incontri prenderà avvio il 21 giugno e terminerà il 9 agosto. Il calendario dettagliato delle pratiche di yoga serali e delle meditazioni mattutine (condotte da *Marta Filippini*) sarà comunicato a inizio giugno tramite il sito web della nostra associazione www.ilcuoredelloyoga.it e la relativa pagina Facebook. Ricordiamo che il ciclo di incontri è completamente gratuito per i soci in regola con la quota associativa 2018. Chi desidera associarsi per partecipare all'iniziativa lo potrà fare direttamente in spiaggia portando denaro contato e fotocopia del certificato medico per attività sportiva non agonistica.
Prenotazione obbligatoria: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

ANTICIPAZIONE VACANZA YOGA ESTIVA

YOGA A CAMPOPIANO - FERRAGOSTO 2018

Come ogni anno “Il Cuore dello Yoga a.s.d.” organizza, in collaborazione con “La Voce della Luna a.s.d.”, un seminario residenziale intensivo di una settimana (11-18 agosto 2018) per tutti i soci che desiderano approfondire la pratica e godere del soggiorno in una natura rigenerante e incontaminata. Conducono le insegnanti *Silvia Canevaro* e *Simona Mocci*. Quest’edizione del seminario sarà ospitata dall’agriturismo olistico “Podere Campopiano” nell’Oltrepò Pavese, un luogo speciale gestito da persone altrettanto speciali.

Adesioni informali già possibili da ora per prelazione dei posti letto nelle stanze; acconti ed iscrizione formale invece saranno richiesti dal 1° giugno (con versamento caparra). Info su modalità e costi: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959