



Trieste

“il benessere naturale visto da tutti i punti di vista”



via Carducci, 12 primo piano - 34133 TRIESTE

segreteria aperta
da lunedì a venerdì - ore 17.00 - 19.00

tel. 040 3478445 (orario segr.)

e-mail info@shantimenterts.it
sito web: www.shantimenterts.it

PER SOCI



Attività Febbraio-Maggio 2018

SABATO 3 FEBBRAIO DALLE 10 ALLE 12 INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA VINYASA YOGA.

Seminario gratuito in cui verranno esposti i principi base dell'Astanga Vinyasa Yoga, lo Yoga del Respiro, secondo la tradizione di Sri Pattabhi Jois.

Verranno spiegate una ad una le posizioni in piedi secondo il corretto allineamento, alcune della posizione conclusive e soprattutto il vinyasa in cui si assiste all'unione perfetta tra respiro e movimento. Con Lisa e Ilaria.

LUNEDÌ 5 FEBBRAIO

riapre la segreteria con orario 17.00 - 19.00 e ricominciano i corsi di Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Yoga Posturale, Yin Yoga, Pranayama, Qi Gong Armonico, Ginnastica Cinese.
Lezioni di prova gratuite entro il 16 febbraio

LUNEDÌ 5 FEBBRAIO

Presentazione del Percorso di meditazione e pratica vocale sulle dieci Sefirot e l'apertura del cuore spirituale dalle 20.15 alle 21.45
INGRESSO LIBERO

con Michele Budai: musicoterapeuta specializzato in canto armonico e musicoterapia vocale. Laureato in psicologia e discipline della ricerca psicologico sociale presso Università di Padova. Ha frequentato master in canto armonico con Roberto Laneri, corsi di vocalità con Serge Wilfart, Bronislawa Falinska, Navid Mizrae, Riccardo Misto. Studia mistica ebraica con Georges Lahy e con Nadav Crivelli.

Il corso avrà inizio lunedì 12 febbraio a cadenza settimanale

Per informazioni:
Michele Budai - cell.: 340.4101484 - budaimichele@yahoo.it

LUNEDÌ 5 FEBBRAIO Corso di QI GONG ARMONICO

Percorso della durata di quattro mesi, ogni lunedì dalle 17.30 alle 19.00, L'obiettivo è quello di :

• raggiungere autonomamente il proprio riassetto posturale ed energetico attraverso alcune tecniche del Qi Gong (ginnastica energetica cinese).

Verranno consegnate delle dispense;

• ri-contattare e ri-conoscere lo stato di Armonia interna, quale ingrediente essenziale che nutre il nostro Benessere, attraverso la meditazione con il suono delle vocali;

• rilassare la mente ed il corpo per alleviare stress e tensioni.

Con Sabrina. Info. Cell 334.15.59.197

VENERDÌ 9 FEBBRAIO PRESENTAZIONE DEL PERCORSO DI NADA YOGA E MEDITAZIONE VOCALE

DALLE 20.15 ALLE 21.45

INGRESSO LIBERO

In questo percorso esploreremo la voce alla luce della cultura Vedica, secondo la tradizione del Nada Yoga. La voce come strumento di crescita e trasformazione.

Il corso avrà inizio sabato 24 febbraio a cadenza mensile per un totale di 5 incontri dalle 15 alle 19:

date:

24 febbraio - 18 marzo - 21 aprile - 19 maggio - 16 giugno

per informazioni:

Michele Budai 340.4101484 - budaimichele@yahoo.it

VENERDÌ 16 FEBBRAIO VIAGGIO SONORO VIBRAZIONALE ATTRAVERSO I CHAKRA DALLE 20.00 ALLE 21.30

a cura di Marina Marass Sferza allieva del Maestro Tibetano THONLA SONAM dell'Istituto per operatore sonoro vibrazionale OM RESONANCHE.

7 chakra, 7 tappe: tutti gli incontri si svolgeranno sempre di venerdì con inizio alle ore 20.

Date: 2 marzo, 23 marzo, 13 aprile, 27 aprile, 11 maggio, 25 maggio.

SABATO 17 FEBBRAIO AUM MEDITATION DALLE 15.00 ALLE 19.00

Una tecnica per ritornare in contatto con le tue emozioni in modo sano lasciando andare stress e tensioni.

Iscrizioni entro l' 11 febbraio telefonando a: Elisa

380.5098335 oppure 040.2650296

DOMENICA 25 FEBBRAIO SEMINARIO SULLA LEGGE DELL'ATTRAZIONE DALLE 9.00 ALLE 18.30

per attirare pensieri, oggetti, situazioni e persone e per realizzare i propri sogni

a cura di Aura Nordio, informazioni: tel 340.6080634

e.mail seminattrazione@gmail.com

DOMENICA 25 FEBBRAIO SEMINARIO ASHTANGA YOGA DALLE 16.00 ALLE 19.00

gli 8 passi per raggiungere Samadhi workshop teorico sugli Yoga sutra di Patanjali, uno dei testi sacri della filosofia e tradizione yogica.

Con Lisa.

SABATO 3 MARZO APPROFONDIMENTI TEMATICI DALLE 10.00 ALLE 12.00

4 lezioni tematiche mirate a migliorare la mobilità articolare e la flessibilità muscolare attraverso la destrutturazione delle asana:

posizioni in piedi e di equilibrio; apertura delle anche; torsioni e mobilitazione scapolo toracica; piegamenti all'indietro

Date: 24 marzo, 14 aprile, 19 maggio.

Con Ilaria, tel 3311985972

SABATO 17 MARZO LO YOGA NEL TRATTAMENTO DELL'ERNIA AL DISCO E PROTUSIONI RELATIVE ALLA ZONA LOMBARRE DALLE 16.00 ALLE 18.00

Seminario teorico-pratico con Lisa.

SABATO 12 MAGGIO SEMINARIO ESPERIENZIALE SULLE CAMPANE TIBETANE DALLE 15.00 ALLE 19.00

nel quale sarà possibile imparare a vibrare con le campane tibetane per portare nella propria vita benessere consapevole.

Con Marina Marass Sferza

Informazioni e prenotazioni : info@shantimenterts.it

GITE E VIAGGI

2- 4 MARZO Bled: sul finire dell'inverno un week end nelle acque termali con vista lago...

23 -25 MARZO le sempre gradite terme di Topolsica , per iniziare la primavera eliminando le tossine accumulate nella stagione fredda

7-9 APRILE Terme e Yoga con Valentina...
a Morasvke Toplice e le sue acque nere...

11-13 MAGGIO Rimske Toplice...
per vedere il rinnovato parco saunistico

16-24 GIUGNO Boemia del sud...
tra boschi e castelli

30 GIUGNO 7 LUGLIO

SEMINARIO ASHTANGA con Ilaria sull'Isola di Silba
...isola al largo di Zara, una settimana di pratiche in quest'isola interamente pedonale, una vera oasi...

Pratiche di Mysore, Asthanga e Pranayama..
da prenotare entro il 15 marzo

AGOSTO, date da definire...l'Asia centrale, tra le vette del Tagykistan e Kirgystan...

Per informazioni su programmi dettagliati e costi scrivete a info@shantimenterts.it

TU SEI CIÒ CHE È IL TUO
DESIDERIO PIÙ PROFONDO.

COM'È IL TUO DESIDERIO,
COSÌ È LA TUA INTENZIONE.

COM'È LA TUA INTENZIONE,
COSÌ È LA TUA VOLONTÀ.

COM'È LA TUA VOLONTÀ,
COSÌ È LA TUA AZIONE.

COM'È LA TUA AZIONE,
COSÌ È IL TUO DESTINO.

*Brihadaranyaka Upanishad
Antichi testi vedici*

	08.30 - 10.00	09.00 - 10.30	10.10 - 11.40	10.30 - 12.00	13.10 - 14.40	13.15 - 14.45	15.20 - 16.50	16.00 - 17.15	17.00 - 18.30	17.30 - 19.00	18.40 - 20.10	19.30 - 21.00	20.20 - 21.50
Lunedì						ASHTANGA Lisa			HATHA Monica	QI Gong Armonico Sabrina	HATHA Monica		ASHTANGA avanzato Ilaria
Martedì	HATHA Valentina	GINN. CINESE Sonia	HATHA Valentina	GINN. CINESE Sonia	HATHA Valentina		HATHA Valentina		HATHA Lisa	POSTURALE Ilaria	HATHA Lisa	ASHTANGA base Ilaria	VINYASA FLOW Lisa
Mercoledì						ASHTANGA Lisa			YIN YOGA Lisa		HATHA Lisa		ASHTANGA avanzato Ilaria
Giovedì	YIN YOGA Lisa	GINN.CINESE Sonia	HATHA Lisa	GINN.CINESE Sonia	HATHA Lisa		HATHA Monica		HATHA Monica		HATHA Valentina		HATHA Valentina
Venerdì						ASHTANGA Lisa		PRANAYAMA Ilaria		POSTURALE Ilaria		ASHTANGA base Ilaria	

Associazione Culturale

Shanti
Trieste

via Carducci, 12 primo piano - 34133 TRIESTE
tel. 040 3478445 (orario segr.)
e-mail info@shantimenterts.it
sito web: www.shantimenterts.it

HATHA, ASHTANGA, YOGA NIDRA, GINNASTICA CINESE DEI CENTO GIORNI, CONFERENZE, LABORATORI, SEMINARI...
per acquisire maggiore consapevolezza, vivere deliberatamente, e far sempre più luce dentro ed intorno a noi!