



GIOVEDÌ 17 GENNAIO DALLE 18.30 ALLE 19.30, ingresso libero.

presentazione esperienziale del corso

IL FUOCO BRAHMICO DELLA COSCIENZA: PERCORSO DI MEDITAZIONE

La meditazione è un modo per trovare radicamento in se stessi, esattamente al centro del proprio essere.

In questo percorso si vogliono approfondire aspetti teorici riguardanti la scienza della meditazione: che cosa significa meditare e perché è così importante per la nostra vita? Approfondimenti dal punto di vista neurofisiologico, dal punto di vista dello yoga e del pensiero Shivaita (cinque diversi tipi di comportamento della mente, 4 stati di coscienza). Si sperimenteranno diverse tecniche e diverse pratiche intense utilizzando la concentrazione, il movimento, il respiro, per comprendere i diversi approcci e poter così riconoscere il proprio.

“Quando sei vuoto, spazioso, pulito, silenzioso, allora la rivoluzione è accaduta, il sole è sorto: inizi a vivere nella sua luce! E vivere nella luce del tuo sole interiore vuol dire vivere nel modo giusto. In realtà questo è l'unico modo di vivere”

con Michele Budai: laureato in psicologia della ricerca sociale, musicoterapeuta

per info : info@shantimenterts.it o tel 340 4101484

LUNEDÌ 21 GENNAIO, ORE 18.30 ALLE 19.30, ingresso libero.

Serata esperienziale e lineamenti teorici del corso

YOGA TANDAVA

Pratica antica di yoga kashmiro...

...per la Gioia di corpo e mente nella vita di ogni giorno...

Nel rispetto del proprio sistema corpo-mente, si lasciano emergere, istante per istante, le sensazioni corporee, nel respiro e nel movimento morbido, libero da intenzione e previsione del pensiero.

Con Maria Grazia Zanon | INGEGNERIA DELLO SPAZIO SENSORIALE

Ingenere e Gestalt Counsellor | YOGA Tradizioni del Kashmir e Viniyoga

info e prenotazioni: whatsapp, sms: 335 6482143 | mail: zanonmgz@gmail.com

VENERDÌ 25 GENNAIO DALLE 19.00 ALLE 21.00, ingresso libero.

Introduzione al KUNDALINI YOGA, KRIYA E MEDITAZIONE.

Il Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan è una tecnologia completa, è molto più che un sistema di esercizi fisici, è dinamico, è potente e serve ad espandere la propria consapevolezza.

Con: Harjeet Kaur Maria Cristina e Harjeet Singh Paolo, Istruttori riconosciuti dal K.R.I. e da I.K.I.T.A. Italia (Kundalini Research Institute — International Kundalini Yoga Teachers Association).

Tel: 339 7488684 - 335 7020970

gokundalini@gmail.com - www.kundalini-yoga-gorizia.jimdo.com

SABATO 2 FEBBRAIO DALLE 10 ALLE 12, ingresso libero.

INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA VINYASA YOGA

Seminario gratuito in cui verranno esposti i principi base dell'Ashtanga 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 delle posizioni conclusive e soprattutto il vinyasa in cui si assiste all'unione perfetta tra respiro e movimento. Preparatevi ad una pratica dinamica e carica di energia sotto la guida esperta di ben due insegnanti, Lisa e Nathan.

per info: info@shantimenterts.it o tel 3203878156

LUNEDÌ 4 FEBBRAIO

riapre la segreteria e ricominciano i corsi

DOMENICA 10 MARZO DALLE 16 ALLE 18.30

SECONDO CAPITOLO DELLA BHAGAVAD GITA: SAMKHYA YOGA, LO YOGA DELLA CONOSCENZA DEL SÈ

In questo capitolo, uno dei più importanti della Gita, Krishna comincia ad impartire al suo discepolo Arjuna i suoi insegnamenti su SAMKHYA YOGA, lo Yoga della conoscenza del Sè secondo cui tutto ciò che realmente è (SAT) non cessa mai di essere. Il pragmatico Krishna non si ferma tuttavia al solo piano filosofico ma da indicazioni pratiche sul cammino spirituale da compiere predicando la necessità dell'azione (KARMA) e della sua trascendenza.

Seminario dedicato a tutti i curiosi, “esploratori” del pensiero, che vogliono entrare più in profondità nei grandi temi dell'esistenza.

N:B: Non è necessario aver partecipato al primo incontro in quanto ogni capitolo della Gita offre nuovi e interessanti spunti di riflessione.

con Lisa. Per info: info@shantimenterts.it o tel 3203878156

LUNEDÌ 11 MARZO DALLE 18 ALLE 19.30

LO YOGA DEL RESPIRO e QI GONG MEDITATIVO

Respirare è il primo atto fisiologico necessario alla sopravvivenza umana... è l'atto più naturale che esista, ma è anche il più sottovalutato.

Imparare a respirare bene in ogni momento è importantissimo, soprattutto nella vita frenetica di oggi: nei rapporti personali, nell'ambito lavorativo, nell'apprendere certe notizie. Respirare bene significa migliorare la nostra salute psico-fisica, gestire meglio la fatica, lo stress e le nostre emozioni.

Recenti studi hanno confermato che il diaframma influisce sulla salute e sul benessere della persona a livello generale.

Immergersi nel proprio respiro significa ricontattare e nutrire Sè stessi, la propria forza ed integrità, agevolare chiarezza e lucidità mentale e lasciare emergere la calma interiore.

Il seminario prevede un percorso di 8 lezioni dove impareremo a respirare correttamente e consapevolmente. Verranno proposte alcune tecniche respiratorie, semplici sequenze di Yoga-Asana e tecniche di meditazione Qi Gong per imparare a gestire lo “stress” e dare supporto al nostro benessere.

Le 8 lezioni si terranno 1 volta a settimana dalle 18 alle 19.30

(Giornate proposte Lunedì o Giovedì)

“Respiri-amo ... Respira la vita che ami, ama la vita che respiri”

Per informazioni e iscrizioni: Sabrina - cell. n. 334.15.59.187

SABATO 16 MARZO DALLE 9.00 ALLE 12.00

YOGA E AYURVEDA : L'ARMONIA DELLA NOSTRA COSTITUZIONE INNATA

L'ayurveda , “scienza della vita “, è una scienza antica che offre, con la teoria dei tre “Dosha” , un profilo delle tendenze e delle predisposizioni naturali di ogni essere umano, la sua “Prakruti”.

La Prakruti comprende la nostra struttura fisica, psicologica ed emotiva, il nostro modo di “funzionare “ nel mondo, rivela i nostri punti di forza e gli eventuali punti di debolezza.

Quando si vive in armonia con la propria costituzione innata si sperimenta uno stato di salute ideale, ci sentiamo appagati, soddisfatti e felici.

Quando la “Prakruti” viene distorta od oscurata da vari squilibri ed influenze, la nostra capacità di vivere efficacemente viene compromessa.

Nel seminario impareremo a riconoscere i tre “Dosha” e faremo esperienza di come la pratica yoga, strettamente collegata all' Ayurveda, possa intervenire per ristabilire il naturale equilibrio.

Seminario teorico-pratico condotto da Cristina Domizio, biologa, insegnante yoga, diplomata “operatrice massaggio ayurvedico” (scuola Ayat)

cristinadomizio@gmail.com

cell.3383167909

DOMENICA 14 APRILE DALLE 16 ALLE 18.30

TERZO CAPITOLO DELLA BHAGAVAD GITA: KARMA YOGA, LO YOGA DELL'AZIONE

In questo capitolo Krishna elabora ulteriormente quanto accennato nel precedente capitolo ed espone in modo estremamente dettagliato il suo KARMA YOGA, la necessità dell'impegno (PRAVRITTI) e dell'azione (KARMA) rinunciando al contempo a tutti i suoi frutti. Solo in questo modo è possibile raggiungere BRAHMA NIRVANA, la fusione con Brahman e MOKSHA, la liberazione dall'eterno ciclo nascita-morte.

Seminario dedicato a tutti i curiosi, “esploratori” del pensiero, che vogliono entrare più in profondità nei grandi temi dell'esistenza.

N:B: Non è necessario aver partecipato agli incontri precedenti in quanto ogni capitolo della Gita offre nuovi e interessanti spunti di riflessione.

con Lisa. per info: info@shantimenterts.it o tel 3203878156

SABATO 11 MAGGIO DALLE 9.30 ALLE 12.00

ASANA: IL LINGUAGGIO DELL' ANIMA

Siamo sul nostro tappetino a praticare yoga: sviluppiamo la consapevolezza, l'ascolto, il silenzio.

In questo seminario comunicheremo.

Come? Scoprendo ogni postura come speciale “parola” di un linguaggio silenzioso, eppure intenso, di un mondo interiore bellissimo da ri-scoprire e ri-svegliare.

Cosa quest' asana sta cercando di dirti?

Possiamo esplorare la risposta entrando nelle posizioni con l'intento di rinunciare consapevolmente a raggiungere un qualche obiettivo fisico; lo si farà invece con un'attitudine di ricettività, di apertura , di sensibilità e mantenendola più a lungo.

Il tempo maggiore ci permetterà di addentrarci sempre più profondamente verso la dimensione interiore dell'anima per “sentirne” il messaggio.

IL seminario è condotto da Cristina Domizio, biologa, insegnante yoga

cristinadomizio@gmail.com

cell.3383167909

via Carducci, 12 primo piano - 34133 TRIESTE

tel. 040 3478445 - 040 2039760 - e-mail info@shantimenterts.it - sito web: www.shantimenterts.it