

Questa email contiene immagini, se non le vedete visualizzatele con il browser (http://www.cittainfinite.eu/index.php?option=com_acymailing&ctrl=archive&task=view&mailid=75&key=d579a0a133499487838ffd0082ae6f91&Itemid=56).

Gentilissimi,
siamo lieti di invitarvi
all'incontro

YOGA OPEN DAY

condotto dall' Insegnante Yoga

Marzia Padeletti

e dall'Operatore Olistico

Gianbattista Tonini

4 Maggio 2014 (ore 10,00 -18,00), La Brilla Massarosa (LU)

PARTECIPAZIONE GRATUITA

A chi è rivolto:

aperto a tutti, è organizzato dalla Scuola di Yoga Sigma di Massa Carrara diretta dall'insegnante Marzia Padeletti, come invito a conoscere più da vicino, con una esperienza diretta e personale, lo Yoga: antica scienza Orientale che unisce l'attività fisica alla meditazione, oggi sempre più apprezzata anche in Occidente come valido aiuto per la salute ed il benessere della persona. Per partecipare si consiglia

un abbigliamento comodo.

Prenotazione obbligatoria:

info@cittainfinite.eu (

<mailto:info@cittainfinite.eu?subject=Prenotazione%20YOGA%20OPEN%20DAY>)

cell1: 3492980661

cell2: 3426187476

Il programma:

MATTINO

10.00 – Presentazioni

10.15 – Apertura: la Scienza dello Yoga. Cos'è yoga? Perché praticarlo.

10.30 – La Meditazione per la coerenza degli emisferi cerebrali: pratica di Nidra-Plan®.
L'importanza di meditare oggi.

11.30 – Pratica di Sblocco Energetico: Asana (posizioni Yoga) e Meridiani

12.30 – Presentazione del Libro di Marzia Padeletti "Parole dal Cuore" 21 Rilassamenti Guidati
Alla Ricerca della Nostra Divinità

13.00 – Pausa pranzo

POMERIGGIO

14.30 – Il Respiro Essenza della Vita: pratica tecniche di respirazione

15.30 – Cosa sono i Chakra ? Conoscendoli possiamo comprendere meglio noi stessi.
Pratiche di percezione
16.30 – Pausa caffè
17.00 – Pratica del Saluto al Sole e dei Cinque Tibetani per rivitalizzare i centri energetici
SERA
18.00 – Chiusura con canti dei Mantra

con la collaborazione

Yoga Sigma di Massa Carrara

All'interno della struttura La Brilla
è in corso la mostra ImmaginaRIamente
con le opere degli artisti:
Michele Arrighini,
Dariush e Chahab,
Luciano Bonuccelli

seguici su facebook (<https://www.facebook.com/CittaInfinite>) (
<https://www.facebook.com/CittaInfinite>)

Associazione Città Infinite

Sede Legale: Via delle Conce, 10 - Lucca 55100 - P.iva e C.F. 02250360464

www.cittainfinite.eu info@cittainfinite.eu (<mailto:info@cittainfinite.eu>)
Cellulare Segreteria 342 6187476

Ricevi questa email perchè risulti nell'elenco di invio delle iniziative dell'Associazione Città Infinite. Se vuoi cancellarti o il tuo nominativo è stato iscritto per sbaglio, clicca sul link .