

Seminari

Seminario Reiki

1° livello domenica 20 maggio

h 10:00 - 18:00

Il Reiki è una tecnica di origine giapponese, immediata e naturale, che permette di riequilibrarsi e di ritrovare benessere psichico e fisico utilizzando semplicemente le proprie mani. E' così semplice che tutti possono impararla in un fine settimana, persino i bambini. Più in particolare il Reiki è una semplice ed efficace tecnica di riduzione dello stress, di rilassamento e di ripristino della salute fisica attraverso l'uso della cosiddetta "energia universale", ovvero l'energia che permea l'universo e costituisce il "mattoncino" fondamentale di ogni cosa vivente o inanimata, come ben ha descritto la fisica moderna. Il Reiki è spesso definito come una tecnica di auto-guarigione, in quanto, sebbene l'energia si possa trasmettere anche ad altre persone, viene in genere utilizzata principalmente dal reikista su di sé. Proprio in questo sta la bellezza del Reiki: nella sua versatilità, nella possibilità di adattarne tempi e modi alle proprie dono fatto a se stessi. Il Reiki non ha dunque nulla a che vedere con religioni, sette e filosofie, ma è invece una semplice tecnica che chiunque può praticare, ed ha come punti di forza principali: l'estrema semplicità, con la conseguente facilità dell'apprendimento (circa 12 ore di corso, in genere in un fine settimana o in tre serate consecutive); l'immediata verifica delle sue possibilità (già durante il corso l'energia inizia a scorrere ed è quindi possibile sperimentare immediatamente i suoi benefici); la potente azione riequilibrante che si manifesta anche a livello emotivo e mentale della persona; l'assenza di controindicazioni.

Orario

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
Feldenkrais h 9:00 - 10:00	Piloga h 8:45 - 9:35	Waves (Yoga&Pilates Base) h 10:15 - 11:30			Meditazione Del Cuore h 9:00 - 10:00
Attività Fisica Adattata 1 h 10:30 - 11:30	Attività Fisica Adattata 2 h 10:30 - 11:30	Yoga Gravidanza h 12:30 - 13:30	Attività Fisica Adattata 1 h 10:30 - 11:30	Piloga h 10:15 - 11:15	Yoga & Meditazione h 10:15 - 11:30
Pilates Olistico 13:00 - 14:00	Yoga & Meditazione h 13:00 - 14:15	Vinvasa Yoga h 13:45 - 14:45	Yin Yoga h 13:00 - 14:15	Waves (Yoga&Pilates Base) h 12:45 - 14:00	
Attività Fisica Adattata 3 h 15:00 - 16:00	Liquid Pilates h 16:30 - 17:30	Attività Fisica Adattata 3 h 16:30 - 17:30		Attività Fisica Adattata 2 h 16:00 - 17:00	DOMENICA
Armonia Posturale h 17:00 - 18:00	Hatha Yoga (corso principianti) h 18:00 - 19:15	INTO THE OCEAN (Ritmi oceanici) h 17:45 - 18:45	Hatha Yoga (corso avanzato) h 18:30 - 19:45	Waves (Yoga&Pilates Base) h 17:45 - 19:00	Tantra La Via del Cuore h 18:00 - 19:30
Odaka Yoga (Livello Advanced) h 19:00 - 20:15	Vinvasa Yoga h 19:30 - 20:30	Odaka Yoga (Livello Advanced) h 19:15 - 20:30	Pilates h 20:00 - 20:50	Odaka Mantra & Pranayama h 19:30 - 20:30	
Laboratorio h 20:40 - 22:10	Biodanza h 20:45 - 22:15				



Yoga del Cuore A.s.d.

Via Dalmazia, 44 - Albenga

Tel. 339 3196018

Aprile 2018

Yoga del Cuore A.s.d.

Corsi

- Hatha Yoga Van Lysebeth
- Vinyasa Yoga
- Odaka Yoga
- Tantra Yoga
- Yoga Gravidanza
- Attività Fisica Adattata
- Yin Yoga
- Yoga Bambini
- Yoga Mamma & Bambino
- Mantra Yoga
- Pilates Olistico
- Liquid Pilates
- Piloga
- Biodanza
- Feldenkrais
- Armonia Posturale

Trattamenti

- Shiatsu
- Riflessologia Plantare
- Massaggio Kashmiro
- Massaggio Ayurveda
- Massaggio con Campane Armoniche
- Reiki

Seminari

- Meditazione
- Reiki I° II° III° livello

Afa

Afa: attività motoria di gruppo per il mantenimento e la prevenzione delle capacità funzionali previa valutazione dei fisioterapisti Asl2

Afa Rosa: attività fisica adattata di gruppo per il riequilibrio e il miglioramento della funzionalità del pavimento pelvico previa valutazione dei fisioterapisti Asl2

*In collaborazione con:
Comune di Albenga e Asl2*

Orario segreteria:

Dal lunedì al venerdì
h. 10.00 - 12.00

Tel. 339.3196018

www.yogadelcuore.it
info@yogadelcuore.it

*Per partecipare
è necessario associarsi*