

# Seminari

## Seminari Reiki

1° livello domenica 17 dicembre

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

<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>
Feldenkrais h 9:00 - 10:00	Piloga h 8:45 - 9:35		Piloga h 8:45 - 9:35	Yoga Van Lysebeth (corso avanzato) h 9:45 - 11:00	Meditazione Del Cuore h 9:00 - 10:00
Attività Fisica Adattata h 10:30 - 11:30			Attività Fisica Adattata h 10:30 - 11:30		Yoga & Meditazione h 10:15 - 11:30
Pilates olistico 13:00 - 14:00	Yoga & Meditazione h 13:00 - 14:15	Yoga gravidanza h 13:30 - 14:30	Yin Yoga h 13:00 - 14:15		
	Attività Fisica Adattata Rosa h 15:00 - 16:00			Attività Fisica Adattata Rosa h 15:00 - 16:00	
Postural Training h 17:00 - 18:00	Yoga Van Lysebeth (corso principianti) h 18:00 - 19:15		Yoga Van Lysebeth (corso avanzato) h 18:00 - 19:15		
Danza del Ventre h 19:30 - 20:20	Vinyasa Yoga h 19:30 - 20:30	Yoga Mitra h 19:20 - 20:35	Yoga Van Lysebeth (corso avanzato) h 19:45 - 21:00	Vinyasa Yoga h 19:15 - 20:15	
Laboratorio h 20:30 - 22:00	Biodanza h 20:45 - 22:15	Pilates Funzionale h 20:45 - 21:45		Pilates Funzionale h 20:30 - 21:30	



Yoga del Cuore A.s.d.

Via Dalmazia, 44 - Albenga

Tel. 339 3196018

Dicembre 2017

# Yoga del Cuore A.s.d.

## Corsi

- Hatha Yoga Van Lysebeth
- Kriya Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yoga Nidra
- Yoga Gravidanza
- Attività Fisica Adattata
- Yin Yoga
- Yoga Bambini
- Yoga Mamma & Bambino
- Mantra Yoga
- Pilates Olistico
- Pilates Funzionale
- Piloga
- Biodanza
- Feldenkrais
- Postural Training
- Danza del Ventre

## Trattamenti

- Shiatsu
- Riflessologia Plantare
- Massaggio Kashmiro
- Massaggio Ayurveda
- Massaggio con Campane Armoniche
- Risveglio energie femminili
- Reiki

## Seminari

- Mindfulness
- 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](http://www.yogadelcuore.it)  
[info@yogadelcuore.it](mailto:info@yogadelcuore.it)

*Per partecipare  
è necessario associarsi*