

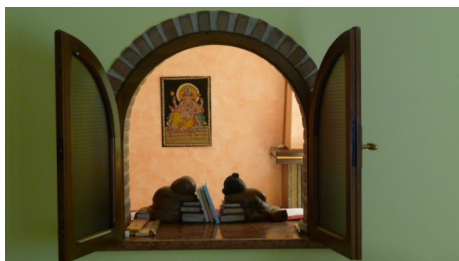
ORARIO CORSI

Lunedì: dalle 19,30 alle 20,30

Martedì: dalle 13,00 alle 14,00
dalle 14,15 alle 15,15

Giovedì: dalle 19,30 alle 20,30
dalle 21,00 alle 22,00

Venerdì: dalle 13,00 alle 14,00
dalle 14,15 alle 15,15



I Silenzi dell'Anima

via della Battaglia, 1
26010 Offanengo (Cr)
Tel.: 389-9846574
E-mail: isilenzi.dellanima@yahoo.it



ATTIVITA' ANNO 2010/2011

I Silenzi dell'Anima



Mi è sempre piaciuto il deserto.
Ci si siede su una duna di sabbia.
Non si vede nulla.
Non si sente nulla.
E tuttavia qualche cosa risplende
nel silenzio.
(A. de Saint-Exupéry)

*Centro di Yoga e
Meditazione*

Chi siamo

“I Silenzi dell’Anima” é un Centro di Yoga aperto a tutti senza alcuna distinzione di stato sociale, sesso, età, religione o appartenenza etnica, dedicato alla pratica e all’insegnamento dello Yoga.



La nostra Scuola di Yoga è dedicata alla pratica e all’insegnamento dello Yoga secondo il *metodo Satyananda*.

Le Nostre attività

- Yoga Individuale e di Gruppo
- Yoga per Bambini (Giocayoga)
- Yoga in gravidanza
- Yoga Nidra
- Meditazione
- Trattamenti Reiki

Pratichiamo Yoga e meditazione per:

- migliorare la nostra vita;
- apprezzare ciò che siamo;
- guarire le proprie paure, i propri disagi;
- rapportarsi agli altri senza timore o vergogna;
- percepire l'energia di cui siamo circondati;
- percepire l'energia, che scorre dentro di noi;
- inserire sentimenti positivi, che non conosciamo;
- dare e ricevere amore incondizionato.



I nostri conflitti emozionali possono causare dei disagi nella nostra vita quotidiana. A causa del nostro stile di vita caratterizzato dall'ansia, dalla frenesia, dallo stress non troviamo il tempo per metterci in ascolto dei messaggi di disagio e di malessere che accumuliamo; così si creano in noi disarmonie che, nel tempo, bloccano la nostra energia fisica, psichica ed emozionale; la maggior parte di noi vive il suo quotidiano in uno stato di sofferenza, infelicità e squilibrio. Quando la nostra energia non è più in equilibrio nascono delle patologie. Ecco

che discipline come lo yoga e la meditazione aiutano l'essere umano a ritrovare la propria armonia e il proprio equilibrio,

I Corsi

Nei nostri corsi seguiamo una progressione armonica, permettendo a tutti gli allievi di assimilare gli effetti in modo graduale e con sicurezza. Tramite la pratica regolare ciascuno, indipendentemente dalle condizioni personali, fa esperienza di una maggiore stabilità, pace, forza, salute e benessere. È un corso per imparare a rilassarsi e a sciogliere tensioni e rigidità su articolazioni e schiena.



Verranno insegnate, oltre alle principali posizioni (Asana), le tecniche di respirazione (Pranayama), di concentrazione (Dharana) e rilassamento (Yoga Nidra), che consentono di avere una visione integrale dello yoga e dei suoi effetti nella vita quotidiana e nei rapporti con le persone che ci circondano:

Uno spazio dedicato a noi ed al nostro benessere.