



matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito
web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' OTTOBRE

Ciao {{ contact.NOME }},

Siamo pronti per la nuova stagione?

Il mondo cambia velocemente, il clima pure.. e noi ci troviamo nel mezzo, con i nostri motivi per correre cercando di adattarci e rimanere sulle onde. Ci attendono un paio di mesi squilibrati dal vento, dal freddo che arriva a momenti improvvisi, dall'acqua che pulisce ma anche raffredda. Allora afferriamo le nostre armi e procediamo. È il momento di essere forti, con una solida corazza difensiva addosso e tanta energia da mettere in campo ogni volta che si presenta un cambiamento improvviso.

Qualche piccolo consiglio, quel poco che ci serve ora.

Primo: puliamo le tossine del corpo ogni mattina, con facilità attraverso una pratica semplice e comoda. Prima di ogni altra cosa mettiamo in bocca un pochino di olio di sesamo o olio di mandorle dolci. Lo muoviamo tra denti e gengive, così sopra pensiero mentre facciamo altre cose. Dopo 10 o 15 minuti lo sputiamo e facciamo un risciacquo con acqua tiepida.








Secondo: mettiamo il naso fuori dalla finestra e inaliamo un respiro profondo, tratteniamo il respiro per 5 secondi, espiriamo lentamente. Il tutto per 3 volte, poi chiudiamo la finestra che inizia a fare freddo nella stanza. Dentro di noi avremo invece generato un dolce tepore che coccola i nostri polmoni e il cuore.

Terzo: procuriamoci un frutto prezioso, si chiama Amla, è della pianta dell'Amalaki, un vero gioiello dalle capacità antiossidanti e dal potere ringiovanente per le nostre cellule. Una specie di uva spina, lo trovate all'interno di un preparato ayurvedico di antica concezione, ideale per aumentare le difese immunitarie. Si chiama Chyawanprash e lo trovate facilmente anche on-line. Un cucchiaino abbondante vi darà il buonumore per tutta la giornata.

Non mancate di dare un abbraccio alla prima persona che incontrate e mandate buoni pensieri agli amici. Da qui in poi è tutto in discesa e il vento ci farà divertire perché porterà sempre qualcosa di nuovo.

Buona giornata.

Ultimissime

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MATTINO				
9.00 - 10.00 TAI CHI	9.00 - 10.15 YOGA DOLCE		9.00 - 10.30 YOGA INTEGRALE	09.30 - 10.30 YOGA POST PARTO
11.00 - 12.15 YOGA IN GRAVIDANZA				11.00 - 12.15 HATHA YOGA
PAUSA PRANZO				
12.40 - 13.40 VINYASA YOGA				
POMERIGGIO/SERA				
17.00 - 18.15 YOGA INTEGRALE	16.45 - 17.45 YOGA BIMBI 7/10 anni	17.00 - 18.00 TEEN YOGA 11/15 anni	16.45 - 17.45 GIOCA YOGA 3/6 anni	
18.30 - 20.00 YOGA INTEGRALE	17.30 - 18.30 FAMILY BABY YOGA		18.30 - 19.45 YOGA IN GRAVIDANZA	17.30 - 18.45 YOGA DOLCE o INTEGRALE
19.00 - 20.00 YIN YOGA	18.50 - 19.50 TAI CHI	19.00 - 20.15 YOGA INTEGRALE	18.30 - 20.00 HATHA YOGA	
20.00 - 21.15 HATHA YOGA	20.00 - 21.30 YOGA DINAMICO	20.30 - 21.45 YOGA INTEGRALE	20.15 - 21.30 HATHA YOGA	19.00 - 20.00 YOGA NIDRA
		i corsi partiranno con un minimo di 4 iscritti		
 BIMBI E RAGAZZI	 TAI CHI CHUAN	 YOGA TRADIZIONALE		
 MATERNITA'	 PRATICHE MENTALI	 YOGA DINAMICO		

NUOVI CORSI E NUOVI ORARI 2022/23

Abbiamo aggiornato gli orari definitivi dei corsi di yoga e tai chi. Ci sono ancora posti disponibili...Clicca su iscriviti!

Iscriviti

In rilievo



PROGETTO EDUCATIVO 2022-2023

ATTIVITA' LUDICO RICREATIVE per bambini dai 3 ai 6 anni

LABORATORI ESPERENZIALI - PROGETTI TEMATICI
VALORE DEL SACRO - ESSERE UNA TRIBU'

EDUCAZIONE PARENTALE per bambini dai 6 ai 10 anni

IL GENOCICLO
DIDATTICA SPIRITUALE E MULTIDISCIPLINARE
LABORATORI ESPERENZIALI
LABORATORI POMERIDIANI
VALORE DEL SACRO - IL VALORE DELL'ESSERE INSIEME

Vogliamo un progetto di Vita che riconosca il valore dell'individuo e la sua capacità di esprimersi attraverso i propri talenti.
Proporzionare un'educazione alternativa e felice, centrata sulla crescita integrale del bambino e abbina l'intento di accompagnare e sostenere lo sviluppo del bambino in tutti i suoi aspetti di essere umano: corpo fisico, emotivo, energetico, mentale e spirituale.
Il progetto ha a cuore le famiglie proponendo anche percorsi di accompagnamento alla genitorialità. La collaborazione familiare diventa quindi un valore costruttivo fondamentale.

INFO: ALESSIA 3453284190 (LUN-VEN) - ELENA 3482632157 (MI-VEN)



SPECIAL GIFT COUPON

-30% VALIDO FINO A
DICEMBRE 2023

CHIEDI IN SEGRETERIA

ALBERO DI PIPAL - progetto educativo

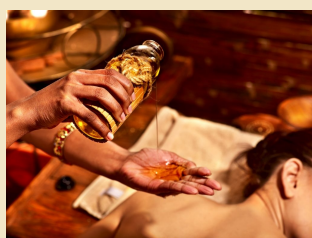
progetto educativo 3/6 anni e parentale elementari e medie. Un progetto non solo per i nostri figli ma anche per le famiglie. Per creare supporto assieme per le nuove generazioni in un rapporto di continuità. Scopri di cosa si tratta e contribuisci a sostenerci!

Info

BUONO SCONTO

Abbiamo pensato ad un buono sconto da sfruttare entro il 31 dicembre. Promozione validata anche per il mese di ottobre per chi si iscrive ad un corso o prenota un trattamento! Chiedi in segreteria e scopri di cosa si tratta!

Corsi e incontri di OTTOBRE



CORSO BASE DI MASSAGGIO AYURVEDICO INDIANO

SABATO 1 E DOMENICA 2 OTTOBRE
(1°weekend)

SABATO 15 E DOMENICA 16 OTTOBRE
(2°weekend)

Le basi dell'ayurveda possono divenire le basi della vita. Vieni a scoprire come riacquisire il tuo benessere e donarlo agli altri.

Costo 220€ - 200€ per gli iscritti al percorso ayurveda

Iscriviti



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

VENERDI 07 E 21 OTTOBRE alle 20.30

Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse. Gli intenti di questo mese: contentezza e volontà.

Contributo 20€

Iscriviti



CORSO MASSAGGIO BIONENERGETICO 1 e 2 livello

SABATO 8 E DOMENICA 9 OTTOBRE

Una Medicina della Mente per riequilibrare Emozioni e Corpo attraverso una profonda connessione con i flussi energetici degli antichi Metodi BioNaturali.

Costo 220€

Iscriviti



WORKSHOP ASHTANGA YOGA

SABATO 8 OTTOBRE dalle 9.00 alle 12.00

Un'introduzione alla pratica Ashtanga lavorando sulla sequenza del Surya Namaskara e della prima serie.

Contributo 35€

Iscriviti



SORELLE DALLA TERRA AL CIELO: seminario sul femminile sacro

DOMENICA 9 OTTOBRE alle 09.00

Entrare in relazione con Noi stesse, con i nostri modelli maschili e femminili di riferimento, per riconoscere le nostre ferite, accoglierle e sublimarle.

Iscriviti



CERIMONIA DI LUNA PIENA

DOMENICA 9 OTTOBRE alle 18.00.

una cerimonia per evidenziare, ringraziare e celebrare gli influssi della Luna del Cacciatore di ottobre.

Contributo 20€

Iscriviti



WOMB BLESSING - BENEDIZIONE DEL GREMBO

MARTEDI 11 OTTOBRE alle 20.00

Una serata rituale per onorare e guarire le nostre antenate in cerchio, per ricevere l'energia della sacralità femminile.

Contributo 10€

Iscriviti



WORKSHOP RUOTA DI MEDICINA

SABATO 15 OTTOBRE dalle 14.00 alle 18.00

Provare il valore dello stare assieme nel condividere e trovare soluzioni alle problematiche o prove della Vita è un momento magico in cui può avvenire una trasformazione sostenuta dal gruppo.

Contributo 35€

Iscriviti



CORSO AVANZATO MASSAGGIO AYURVEDICO INDIANO

SABATO 29 e DOMENICA 30 OTTOBRE (1°weekend)

SABATO 5 e DOMENICA 6 NOVEMBRE (2°weekend)

Un approfondimento del Massaggio Base implementando le manovre utili a specializzare il trattamento in base alle costituzioni Dosha.

Costo 220€ - 200€ per gli iscritti al percorso ayurveda

Iscriviti



CORSO DI SHIRODHARA E TECNICHE AYURVEDICHE

SABATO 22 E DOMENICA 23 OTTOBRE

Le basi dell'ayurveda possono divenire le basi della vita. Vieni a scoprire come riacquisire il tuo benessere e donarlo agli altri.

Costo 220€ - 200€ per gli iscritti al percorso ayurveda

Iscriviti



CERCHIO DI LUCE

SABATO 22 OTTOBRE alle 19.30

Un incontro di comunicazione con gli Esseri di Luce per ricere i loro messaggi trovando una via per avvicinarci al nostro autentico Sè.

Iscriviti



CORSO SHIATSU BASE

da GIOVEDÌ 6 OTTOBRE alle 20.30

Lo Shiatsu è una tecnica di massaggio curativa e preventiva insieme. Nel corso si imparano le basi per un trattamento generale del corpo per avere un primo approccio a questa disciplina.

Costo 200€

Iscriviti

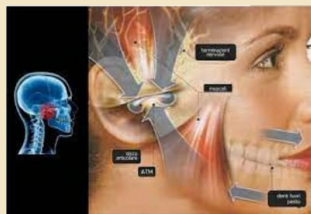


NUTRI IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO

MARTEDÌ 18 OTTOBRE alle 20.30

Nutrire il tuo sistema immunitario significa avere un corpo più forte e pronto ad affrontare al meglio la stagione autunnale e invernale.

Iscriviti



GIORNATA DEDICATA AL RESET®

DOMENICA 23 OTTOBRE

Reset, assieme a Kinergetics, è un innovativo metodo di correzione dell'impostazione dell'articolazione temporo-mandibolare, facile da imparare e da eseguire.

Iscriviti

KINERGETICS®

DOMENICA 30 OTTOBRE

6 moduli interessanti sia per per chi parte da zero sia per kinesiologi più esperti. Pratica e teoria. Riconoscimento con attestato accreditato AKSI.



Iscriviti

Donna e Maternità Consapevole



PERCORSO MENOPAUSA

da **LUNEDÌ 3 OTTOBRE alle 20.30**

Incontro tra le donne e per le donne per vivere al meglio questa nuova primavera della vita e per non sentirsi sole nell'affrontare i cambiamenti che questo periodo comporta.

Iscriviti



PAPPE A RICHIESTA: laboratorio per lo svezzamento

MERCOLEDÌ 12 OTTOBRE alle 9.30

Questo corso teorico-pratico si propone di dare indicazioni e rispondere alle mille domande sia a chi vorrebbe indirizzarsi verso uno svezzamento più classico, sia a chi invece preferisce pensare ad un autosvezzamento.

Iscriviti



PERINEO IN FORMA

da **VENERDÌ 14 OTTOBRE alle 09.30**

Il corso è rivolto a tutte le donne di tutte le fasce d'età, dall'età fertile alla gravidanza, al dopo parto, alla menopausa.

Iscriviti



MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA

date da definire. Aperte le iscrizioni

Il massaggio infantile non è una tecnica, è un modo di stare con il proprio bambino, non è una moda, ma una tradizione che affonda le radici in antiche culture. Corso di 4 incontri.

Iscriviti



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

In corso. Aperte iscrizioni per il prossimo

Un per-corso di 11 incontri sia teorici che pratici per potenziare la fiducia, creare una connessione con il proprio bambino e prepararsi al meglio al travaglio e ad accogliere la nuova nascita.

Iscriviti

Trattamenti e sessioni individuali

I nostri operatori sono sempre disponibili per **TRATTAMENTI** e **SESSIONI INDIVIDUALI**. Tra le nostre proposte, clicca sotto quella che ti interesserebbe provare e chiedi un appuntamento!

Ayurveda

Trattamenti ayurveda per la gravidanza e il bambino

Nam - Medicina dei Nativi d'America

Shiatsu

Counseling Transpersonale

Naturopatia

Kinesiologia

MATRIKA APS, via Dei Prati 14,
Rosà (VI) 3453004909 -
info@matrikanatura.it
www.matrikanatura.it



Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }} Ricevi questa email perché sei iscritto a MATRIKA APS

[Cancellati qui](#)



© 2021 MATRIKA APS