



# matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito  
web](#)

## CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' MARZO

Buon risveglio di marzo {{ contact.NOME }},

Lo conosci il detto popolare "Marzo pazzereello guarda il sole e prendi l'ombrello."?

Marzo sappiamo essere un mese instabile dal punto di vista climatico (non solo in realtà) e l'antica saggezza popolare lo testimonia con numerosi proverbi e modi di dire.

Questa sua instabilità è anche data dal fatto che è il mese che segna il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile.

Fin dall'antichità, marzo era visto come l'inizio di qualsiasi attività, sia umana che della natura: ci risvegliamo tutti, come gli animali, da un lungo letargo invernale.

Inoltre si comincia a godere della luce diurna più a lungo, infatti, l'ultima domenica del mese, le lancette dell'orologio si spostano avanti di un'ora e si torna all'ora legale.

Vivere i ritmi della vita è importante, così come è fondamentale per noi assecondare i segnali del nostro corpo che ci informa, prima della nostra mente, di quanto sta accadendo attorno a noi... e così la primavera ha modo di risorgere con più slancio anche nel nostro organismo, preparandoci a ripartire con nuove idee e progetti.

Il consiglio che ti proponiamo è di ascoltare questo **risveglio dei sensi**, nutrendoli con cura e attenzione. Sono proprio i nostri sensi che captando le informazioni ci consentono di cogliere le opportunità e la bellezza della Vita, rendendoci a volte un pò pazzereelli come cita il detto popolare.

Ci focalizziamo sul gusto per questo mese proponendovi degli alimenti utili a riattivare l'organismo.

Nella nostra tradizione vengono spesso usate le *erbe aromatiche mediterranee*, tra cui Basilico, Origano, Timo, Maggiorana, ecc.

Tu ne fai uso?

Molto meno conosciute sono invece le *spezie ayurvediche indiane*, di solito associate al gusto piccante sebbene non tutte lo siano. Conosci la **Curcuma**? Le radici vengono bollite diverse ore e poi essiccate in grandi forni, successivamente vengono schiacciate fino ad ottenere una polvere di color giallo ocra.

È un potente antiossidante naturale, antinfiammatorio, con azione depurativa diretta su fegato pancreas cuore e polmoni, coleretica e

colagoga, digestiva, impiegata anche in caso di febbre, infezioni, artrite. In cucina puoi abbinarla a pepe nero (come nel curry) o una fonte di grassi (ghee, olio, burro) per facilitarne l'assorbimento. La polvere o la radice fresca grattugiata può essere aggiunta all'impasto del pane, dei biscotti, delle polpette vegetali, nelle verdure spadellate, nelle zuppe, nei primi piatti, perfino nello yogurt e nel latte.

#### **Ricetta Curry vegetariano con zucca e ceci**

(facile, economico, 30 minuti)

In una padella antiaderente fai rosolare mezza cipolla infilzata di chiodi di garofano, aggiungi il riso basmati o pilaf, e fallo tostare alcuni minuti. Aggiungi una stecca di cannella intera, sale pepe e acqua, mescola e cuoci il riso per 10-12 minuti. A cottura ultimata, togli la cipolla e la cannella e lascialo raffreddare.

Pulisci e taglia a dadini la zucca. In un tegame antiaderente e dal fondo ampio fai scaldare l'olio e rosola fino a doratura uno spicchio di aglio, poi togliilo e versa una cipolla affettata finemente nel tegame. Sfuma con il vino bianco e lascia appassire la cipolla. Aggiungi curcuma, paprika e curry, sale e pepe, la dadolata di zucca e mescola per 4 minuti. Quindi copri con acqua e cuoci la zucca per 7-8 minuti a fuoco dolce. Quando l'acqua sarà assorbita, aggiungi i ceci precotti e del brodo vegetale, abbassa la fiamma al minimo e cuoci fino a completo assorbimento.

Buon appetito!

Nel mese di aprile ci sarà una serata dedicata proprio alle spezie in cucina, ricordati di iscriverti! Clicca in fondo alla pagina sul link.

Hari Om Tat Sat

*Alessia Benacchio e Romina Trento*

## In rilievo

**ALBERO DI PIPAL**

PROGETTO EDUCATIVO indoor e outdoor 3/6 anni a Rosà (VI)  
PROGETTO EDUCATIVO PARENTALE per bambini dai 6 ai 10 anni a Cassola (VI)  
Per info chiamare al 3453004909 (Alessia)

ROSÀ VICENZA , 3 - 4 GIUGNO

FORMAZIONE ED INIZIAZIONE A MOON MOTHER

PER CAMMINARE CON GRAZIA SU QUESTA TERRA - ISPIRATA DALLA LUNA - E PER RISVEGLIARE L'AUTENTICA BELLEZZA, FORZA E SACRALITÀ NELLE DONNE.

Info > info@matrikanatura.it

CON VERONICA MOROSI

### **ALBERO DI PIPAL - progetto educativo ISCRIZIONI APERTE**

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

### **FORMAZIONE ED INIZIAZIONE A MOON MOTHER**

Una formazione per supportare il risveglio delle autentiche energie femminili, per abbracciare la natura ciclica, per liberarci e innamorarci nuovamente di noi stesse

Info

## VIAGGIO IN INDIA

ALLA SCOPERTA DEL SACRO  
ORGANIZZATO DA MATRIKA APS IN COLLABORAZIONE CON HOLIRAM



Da Milano e New Delhi  
VARANASI - SASNATH  
BODHGAYA - CALCUTTA

INFO:  
MATRIKA APS  
2443004899

Dall'introduzione al  
Buddhismo  
attraversando tempi e  
spazialmente luoghi  
di silenzio meditativo

## VIAGGIO IN INDIA

Non perderti l'occasione di vivere un'esperienza mistica nella cultura indiana. Prossimamente le nuove date a fine dicembre!

Info

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINO				
9:00 - 10:00 TAI CHI	9:00 - 10:15 YOGA DOICE	9:00 - 10:30 YOGA INTEGRALE	09:30 - 10:30 YOGA POST PARTO	11:00 - 12:15 YOGA IN GRAVIDANZA
PAUSA PRANZO				
POMERIGGIO/SERA				
17:00 - 18:15 YOGA INTEGRALE	16:45 - 17:45 YOGA SHIBIRI 7/10 anni	17:00 - 18:00 YOGA 11/15 anni	16:45 - 17:45 YOGA 6/8 anni	17:30 - 18:45 YOGA ODLICE INTEGRALE
18:30 - 20:00 YOGA INTEGRALE	17:30 - 18:30 FAMILY BABY YOGA	18:30 - 19:45 YOGA IN GRAVIDANZA	18:30 - 19:45 YOGA IN GRAVIDANZA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA
19:15 - 20:15 YIN YOGA	18:50 - 19:50 TAI CHI	19:00 - 20:15 YOGA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOGA	20:15 - 21:30 YOGA HATHA
20:15 - 21:30 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 MEDITAZIONE	20:30 - 21:45 YOGA INTEGRALE	20:15 - 21:30 YOGA HATHA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA
20:00 - 21:30 YOGA DINAMICO				

I corsi parteciperanno con un massimo di 6 iscritti

- SHIBIRI E TAI CHI
- YOGA SHIBIRI
- YOGA IN GRAVIDANZA
- YOGA ODLICE
- YOGA NIDRA
- YOGA INTEGRALE
- YOGA DOICE
- YOGA POST PARTO
- YOGA IN GRAVIDANZA
- YOGA SHIBIRI
- YOGA 11/15 ANNI
- YOGA 6/8 ANNI
- YOGA 18/20 ANNI
- YOGA 21/30 ANNI
- YOGA 31/45 ANNI
- YOGA 46/60 ANNI
- YOGA 61/75 ANNI
- YOGA 76/90 ANNI
- YOGA 91/105 ANNI
- YOGA 106/120 ANNI
- YOGA 121/135 ANNI
- YOGA 136/150 ANNI
- YOGA 151/165 ANNI
- YOGA 166/180 ANNI
- YOGA 181/195 ANNI
- YOGA 196/210 ANNI
- YOGA 211/225 ANNI
- YOGA 226/240 ANNI
- YOGA 241/255 ANNI
- YOGA 256/270 ANNI
- YOGA 271/285 ANNI
- YOGA 286/300 ANNI
- YOGA 301/315 ANNI
- YOGA 316/330 ANNI
- YOGA 331/345 ANNI
- YOGA 346/360 ANNI
- YOGA 361/375 ANNI
- YOGA 376/390 ANNI
- YOGA 391/405 ANNI
- YOGA 406/420 ANNI
- YOGA 421/435 ANNI
- YOGA 436/450 ANNI
- YOGA 451/465 ANNI
- YOGA 466/480 ANNI
- YOGA 481/495 ANNI
- YOGA 496/510 ANNI
- YOGA 511/525 ANNI
- YOGA 526/540 ANNI
- YOGA 541/555 ANNI
- YOGA 556/570 ANNI
- YOGA 571/585 ANNI
- YOGA 586/600 ANNI
- YOGA 601/615 ANNI
- YOGA 616/630 ANNI
- YOGA 631/645 ANNI
- YOGA 646/660 ANNI
- YOGA 661/675 ANNI
- YOGA 676/690 ANNI
- YOGA 691/705 ANNI
- YOGA 706/720 ANNI
- YOGA 721/735 ANNI
- YOGA 736/750 ANNI
- YOGA 751/765 ANNI
- YOGA 766/780 ANNI
- YOGA 781/795 ANNI
- YOGA 796/810 ANNI
- YOGA 811/825 ANNI
- YOGA 826/840 ANNI
- YOGA 841/855 ANNI
- YOGA 856/870 ANNI
- YOGA 871/885 ANNI
- YOGA 886/900 ANNI
- YOGA 901/915 ANNI
- YOGA 916/930 ANNI
- YOGA 931/945 ANNI
- YOGA 946/960 ANNI
- YOGA 961/975 ANNI
- YOGA 976/990 ANNI
- YOGA 991/1005 ANNI
- YOGA 1006/1020 ANNI
- YOGA 1021/1035 ANNI
- YOGA 1036/1050 ANNI
- YOGA 1051/1065 ANNI
- YOGA 1066/1080 ANNI
- YOGA 1081/1095 ANNI
- YOGA 1096/1110 ANNI
- YOGA 1111/1125 ANNI
- YOGA 1126/1140 ANNI
- YOGA 1141/1155 ANNI
- YOGA 1156/1170 ANNI
- YOGA 1171/1185 ANNI
- YOGA 1186/1200 ANNI
- YOGA 1201/1215 ANNI
- YOGA 1216/1230 ANNI
- YOGA 1231/1245 ANNI
- YOGA 1246/1260 ANNI
- YOGA 1261/1275 ANNI
- YOGA 1276/1290 ANNI
- YOGA 1291/1305 ANNI
- YOGA 1306/1320 ANNI
- YOGA 1321/1335 ANNI
- YOGA 1336/1350 ANNI
- YOGA 1351/1365 ANNI
- YOGA 1366/1380 ANNI
- YOGA 1381/1395 ANNI
- YOGA 1396/1410 ANNI
- YOGA 1411/1425 ANNI
- YOGA 1426/1440 ANNI
- YOGA 1441/1455 ANNI
- YOGA 1456/1470 ANNI
- YOGA 1471/1485 ANNI
- YOGA 1486/1500 ANNI
- YOGA 1501/1515 ANNI
- YOGA 1516/1530 ANNI
- YOGA 1531/1545 ANNI
- YOGA 1546/1560 ANNI
- YOGA 1561/1575 ANNI
- YOGA 1576/1590 ANNI
- YOGA 1591/1605 ANNI
- YOGA 1606/1620 ANNI
- YOGA 1621/1635 ANNI
- YOGA 1636/1650 ANNI
- YOGA 1651/1665 ANNI
- YOGA 1666/1680 ANNI
- YOGA 1681/1695 ANNI
- YOGA 1696/1710 ANNI
- YOGA 1711/1725 ANNI
- YOGA 1726/1740 ANNI
- YOGA 1741/1755 ANNI
- YOGA 1756/1770 ANNI
- YOGA 1771/1785 ANNI
- YOGA 1786/1800 ANNI
- YOGA 1801/1815 ANNI
- YOGA 1816/1830 ANNI
- YOGA 1831/1845 ANNI
- YOGA 1846/1860 ANNI
- YOGA 1861/1875 ANNI
- YOGA 1876/1890 ANNI
- YOGA 1891/1905 ANNI
- YOGA 1906/1920 ANNI
- YOGA 1921/1935 ANNI
- YOGA 1936/1950 ANNI
- YOGA 1951/1965 ANNI
- YOGA 1966/1980 ANNI
- YOGA 1981/1995 ANNI
- YOGA 1996/2010 ANNI
- YOGA 2011/2025 ANNI
- YOGA 2026/2040 ANNI
- YOGA 2041/2055 ANNI
- YOGA 2056/2070 ANNI
- YOGA 2071/2085 ANNI
- YOGA 2086/2100 ANNI
- YOGA 2101/2115 ANNI
- YOGA 2116/2130 ANNI
- YOGA 2131/2145 ANNI
- YOGA 2146/2160 ANNI
- YOGA 2161/2175 ANNI
- YOGA 2176/2190 ANNI
- YOGA 2191/2205 ANNI
- YOGA 2206/2220 ANNI
- YOGA 2221/2235 ANNI
- YOGA 2236/2250 ANNI
- YOGA 2251/2265 ANNI
- YOGA 2266/2280 ANNI
- YOGA 2281/2295 ANNI
- YOGA 2296/2310 ANNI
- YOGA 2311/2325 ANNI
- YOGA 2326/2340 ANNI
- YOGA 2341/2355 ANNI
- YOGA 2356/2370 ANNI
- YOGA 2371/2385 ANNI
- YOGA 2386/2400 ANNI
- YOGA 2401/2415 ANNI
- YOGA 2416/2430 ANNI
- YOGA 2431/2445 ANNI
- YOGA 2446/2460 ANNI
- YOGA 2461/2475 ANNI
- YOGA 2476/2490 ANNI
- YOGA 2491/2505 ANNI
- YOGA 2506/2520 ANNI
- YOGA 2521/2535 ANNI
- YOGA 2536/2550 ANNI
- YOGA 2551/2565 ANNI
- YOGA 2566/2580 ANNI
- YOGA 2581/2595 ANNI
- YOGA 2596/2610 ANNI
- YOGA 2611/2625 ANNI
- YOGA 2626/2640 ANNI
- YOGA 2641/2655 ANNI
- YOGA 2656/2670 ANNI
- YOGA 2671/2685 ANNI
- YOGA 2686/2700 ANNI
- YOGA 2701/2715 ANNI
- YOGA 2716/2730 ANNI
- YOGA 2731/2745 ANNI
- YOGA 2746/2760 ANNI
- YOGA 2761/2775 ANNI
- YOGA 2776/2790 ANNI
- YOGA 2791/2805 ANNI
- YOGA 2806/2820 ANNI
- YOGA 2821/2835 ANNI
- YOGA 2836/2850 ANNI
- YOGA 2851/2865 ANNI
- YOGA 2866/2880 ANNI
- YOGA 2881/2895 ANNI
- YOGA 2896/2910 ANNI
- YOGA 2911/2925 ANNI
- YOGA 2926/2940 ANNI
- YOGA 2941/2955 ANNI
- YOGA 2956/2970 ANNI
- YOGA 2971/2985 ANNI
- YOGA 2986/3000 ANNI

## ORARI ATTIVI corsi settimanali yoga e tai chi

Sei interessato ad un corso settimanale di yoga o tai chi? Il benessere di queste pratiche lavora su tutti i livelli della nostra esistenza... Scegli il corso più adatto a te!

Info

## Corsi e incontri di MARZO



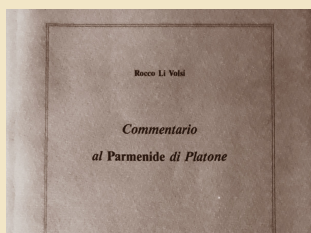
### CORSO SHIATSU

**PRESENTAZIONE MERCOLEDÌ 1 MARZO  
INIZIO MERCOLEDÌ 22 MARZO alle 20.30**

Il corso amatoriale di Shiatsu è rivolto a chi vuole usare lo Shiatsu a livello familiare. Nel corso si imparano le basi per un trattamento generale del corpo

**Costo 200€**

Iscriviti



### PARMENIDE DI PLATONE

**GIOVEDÌ 2 MARZO alle 20.30**

Serata filosofica e di presentazione del libro con Giacomo Li Vosi

**Contributo suggerito 10€**

Iscriviti



### BAGNO DI GONG

**VENERDÌ 3 MARZO alle 20.30**

Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse, collegandoci alle congiunzioni astrali

**Contributo 20€**

Iscriviti

### FIVE ELEMENTS

**SABATO 4 MARZO alle 19.30**

Il primo di 5 incontri di Yin e Yang Yoga accompagnati dal suono del gong e strumenti ancestrali

Iscriviti



## LA BHAGAVAD GITA SPIEGATA

**MARTEDÌ 7 MARZO alle 20.30**

Dal grande racconto epico del Mahābhārata, andremo ad esplorare la trama del testo della Bhagavad Gita e gli insegnamenti racchiusi al suo interno.

**Offerta libera**

Iscriviti



## BEYOND THE HEALTH

**VENERDÌ 10 MARZO alle 20.30**

Incontro riguardante la disintossicazione degli organi e il ripristino dei sistemi vitali per il rafforzamento del sistema immunitario.

**Offerta libera**

Iscriviti



## SPIRITUAL DANCE

**DOMENICA 11 MARZO alle 20.30**

Danzando bendati, per liberarsi dai timori e dai freni, superare i nostri auto-limiti, ascoltarsi e lasciare libera la nostra espressione più profonda.

**Contributo 25€**

Iscriviti



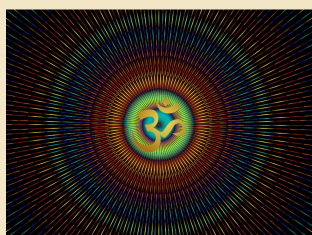
## ALIMENTAZIONE: DETOX PRIMAVERILE E AUTOMASSAGGIO

**GIOVEDÌ 16 MARZO alle 20.30**

Senti il bisogno di alleggerirti dopo l'inverno? Con la nutrizionista scoprirai come eliminare le tossine e ritrovare l'energia con il cibo e un automassaggio per purificarti

**Contributo €20**

Iscriviti



## CANTO DELL'OM - MEDITAZIONE

**VENERDÌ 17 MARZO alle 20.30**

Accompagnati dal Gong ci immergeremo in una meditazione sonora sia esternamente che internamente, lasciando che le vibrazioni di questa potente sillaba riverberino nel nostro corpo purificandolo.

**Contributo suggerito 15€**

Iscriviti

## WORKSHOP ASHTANGA YOGA

**SABATO 18 MARZO dalle 9.00 alle 12.00**



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

**Contributo 30€**

Iscriviti



## CORSO MASSAGGIO BIOENERGETICO 5 E 6 LIVELLO

**SABATO 18 E DOMENICA 19 MARZO**

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

Iscriviti

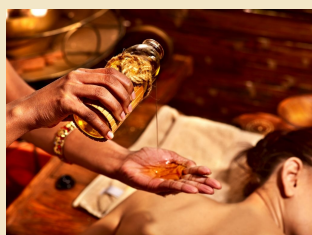


## CERCHIO DI LUCE

**DOMENICA 19 MARZO alle 10.00**

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 DI MASSAGGIO AYURVEDICO AVANZATO

**SABATO E DOMENICA 25-25 MARZO**

Vieni a scoprire come riacquisire il tuo benessere e donarlo agli altri. Rivolto a chi ha già fatto il modulo base

Iscriviti



## ALIMENTAZIONE: CELLULITE E LIQUIDI IN ECCESSO

**LUNEDì 27 MARZO alle 20.30**

vieni a scoprire quali soluzioni portare in tavola e prepararti all'estate in salute e piena forma, con la nutrizionista Romina Trento.

**Contributo 20€**

Iscriviti

## Anticipazioni di APRILE



## ESAME MASSAGGIO BIOENERGETICO

**SABATO 1 APRILE**

Rivolto agli operatori che hanno fatto il percorso fino al 6°livello

Iscriviti



## CORSO DI MASSAGGIO AYURVEDICO AVANZATO

**SABATO E DOMENICA 01-02 APRILE**

Vieni a scoprire come riacquisire il tuo benessere e donarlo agli altri. Rivolto a chi ha già fatto il modulo base

[Iscriviti](#)



## ANTICO STRETCHING DEI MONASTERI

**SABATO E DOMENICA 22-23 APRILE**

Antiche tecniche di stretching passivo a coppia

[Iscriviti](#)



## PERCORSO MENOPAUSA

da **MARTEDÌ 4 APRILE alle 20.30**

5 incontri rivolti alle donne in pre- e menopausa per vivere al meglio questa nuova primavera della vita e per non sentirsi sole nell'affrontare i cambiamenti che questo periodo comporta.

[Iscriviti](#)



## ALIMENTAZIONE: SPEZIE MEDITERRANEE E AYURVEDICHE IN CUCINA

**GIOVEDÌ 6 APRILE alle 20.30**

Piatti sani ma poco gustosi?

Vuoi portare un pizzico di creatività in cucina?

Le spezie e le erbe sono doni preziosi che Madre Natura ci offre per insaporire i nostri piatti e con molte proprietà benefiche alla salute.

[Iscriviti](#)



## BAGNO DI GONG

**VENERDÌ 7 APRILE alle 20.30**

Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse, collegandoci alle congiunzioni astrali

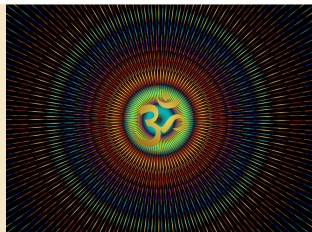
**Contributo 20€**

[Iscriviti](#)

## CANTO DELL'OM - MEDITAZIONE

**VENERDÌ 21 APRILE alle 20.30**

Accompagnati dal Gong ci immergeremo in una meditazione sonora sia esternamente che internamente, lasciando che le vibrazioni di questa potente sillaba riverberino nel nostro corpo purificandolo.



Contributo suggerito 15€

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**

**Nutrizione**

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