



# matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito  
web](#)

## CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' MAGGIO

{{ contact.NOME }},

quante volte hai avvertito un senso di non appagamento e probabilmente anche di ingiustizia rispetto a ciò che hai ricevuto nella vita?

Sai, molto spesso tendiamo a vivere attendendo che qualcosa arrivi da cielo, una risposta, una parola, uno sguardo, del denaro, un lavoro, ecc... ma sai bene che se non sei tu ad agire o a stimolare ciò che ti circonda, è molto difficile che qualcosa che desideriamo si manifesti, c'è necessità del nostro intervento.

Nella filosofia dello Yoga si parla di **Karma Yoga**, dell'importanza dell'azione e rispetto all'inazione, di un'azione però compiuta con distacco, perseguendo il proprio Dharma o legge universale, accettando il risultato delle proprie azioni, al servizio del divino.

Significa che ad ogni azione corrisponde una reazione e anche l'inazione in realtà lo fa, tutto produce delle conseguenze ma più diventiamo karma yogi, più siamo consapevoli di ciò che attuiamo e di ciò che può manifestare e nel momento in cui ce ne prendiamo responsabilità, abbiamo maggiore capacità di gestire con chiara luce la situazione manifestata.

Ti propongo una riflessione:

La **PRATICA DEL DARE/RICEVERE** è una pratica preziosa per creare il giusto scambio nella vita.

Esiste anche un detto popolare che parla di questo: "Chi semina vento, raccoglie tempesta" e si sa che i detti veicolano sempre una certa saggezza.

Più siamo consapevoli, più abbiamo opportunità di seminare con veggenza e saggezza ciò che potrà essere il nostro raccolto e più nutriamo questa semina con buoni propositi slegati dall'esigenza di un tornaconto per noi stessi, più il

prodotto potrà essere di una meravigliosa e magica sorpresa.

Più eliminiamo le aspettative, più abbiamo modo di gioire dei frutti che la vita propone...perchè la vita stessa è una variabile costante e non possiamo in alcun modo averne la totale gestione.

Al contrario se seminiamo discordia o odio, ciò che raccoglieremo si riverserà contro di noi e la grazia di un'azione consapevole ci consente di vivere un sentire più pulito riguardo a ciò che raccoglieremo; perchè il cuore sente al di là della mente e anche se la mente mente, il cuore non lo può fare e ne soffrirà comunque.

A volte la forza arriva anche da un semplice grazie inaspettato, per aver donato un qualcosa di semplice che davamo per scontato...

Dai un'occhiata a questa [meditazione](#) se ti può essere utile

Hari Om Tat Sat

*Alessia Benacchio*

## In rilievo



### ALBERO DI PIPAL - progetto educativo OPEN DAY

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  
VARNASI - SARNATH  
BODHGAYA - CALCUTTA

INFO:  
MATRIKA APS  
2443004899

Dall'Induismo 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	VEDERDÌ
MATTINO				
9:00 - 10:00 TAI CHI	9:00 - 10:15 YOGA DOUCE	9:00 - 10:30 YOGA INTEGRALE	09:30 - 10:30 YOGA POST PARTO	11:00 - 12:15 YOGA IN GRAVIDANZA
PAUSA PRANZO				
12:40 - 13:40 VINNISA YOGA				
POMERIGGIO/SERA				
17:00 - 18:15 YOGA INTEGRALE	16:45 - 17:45 YOGA BABY (7/10 anni)	17:00 - 18:00 TEEN YOGA (11/15 anni)	16:45 - 17:45 CROCHA YOGA (6/8 anni)	17:30 - 18:45 YOGA DOLCE O 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 DOLCE O INTEGRALE	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA
19:15 - 20:15 YIN YOGA	18:00 - 20:00 MEDITAZIONE	19:00 - 20:15 YOGA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOGA	20:00 - 21:30 YOGA DINAMICO
20:15 - 21:30 HATHA YOGA		20:30 - 21:45 YOGA INTEGRALE	20:15 - 21:30 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA

● SHIBI E TACCAZZI ● TAI CHI CHIAN ● YOGA TRADIZIONALE  
● MEDITAZIONE ● PRATICHE MENTALI ● YOGA DINAMICO

I corsi parteciperanno con un minimo di 6 iscritti

## 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 MAGGIO



### YOGA SUTRA DI PATANJALI

**MARTEDÌ 2 MAGGIO alle 20.30**  
**LUNEDÌ 8, 15, 22 MAGGIO**

Introduzione, approfondimento e gruppo di studio di uno dei testi principali della pratica dello yoga.

**Offerta libera, suggerito 10€**

Iscriviti



### MASSAGGIO AL NEONATO

**da MERCOLEDÌ 3 MAGGIO**

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

**con Elena Bisinella**

Iscriviti



### SVEZZAMENTO

**MERCOLEDÌ 3 MAGGIO 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.

**con Erika Ganazzin**

Iscriviti

### PERCORSO MENOPAUSA

**da GIOVEDÌ 4 MAGGIO 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](#)



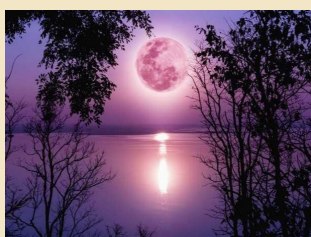
## IL RESPIRO attraverso le ATTIVAZIONI BIONERGETICHE E I PROCESSI DEL PERDONO

**SABATO 6 MAGGIO alle 9.00**

Corso sulle attivazioni bioenergetiche attraverso il respiro. Metodo ideato da Daniel Lumera

**Contributo 55€**

[Iscriviti](#)



## CERIMONIA DI LUNA PIENA

**SABATO 6 MAGGIO alle 18.00**

Rituale di Luna Piena all'aperto accompagnati da Jo'Hàn Chànt'Ney, Medicine Man nativo americano

**Contributo 30€**

[Iscriviti](#)



## CORSO MASSAGGIO BIONENERGETICO 1 e 2 livello

**SABATO 6 E DOMENICA 7 MAGGIO**

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

**con Jo'Hàn Chànt'Ney**

[Iscriviti](#)



## DISFUNZIONI DEL CICLO MESTRUALE E ALIMENTAZIONE

**GIOVEDÌ 11 MAGGIO alle 20.30**

Per accompagnare ogni donna fertile nel migliorare il suo equilibrio ormonale, accogliere le sue difficoltà e guidarla nel trasformarle in risorse.

L'Ostetrica spiegherà la fisiologia delle principali disfunzioni del ciclo mestruale (endometriosi, PCOS, sindrome premestruale, dismenorrea), e termineremo con l'alimentazione con la Nutrizionista.

**Contributo 20€**

[Iscriviti](#)



## BAGNO DI GONG

**VENERDÌ 12 MAGGIO 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



## WORKSHOP ASHTANGA YOGA

**SABATO 13 MAGGIO dalle 9.00 alle 12.00**

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

**Contributo 30€**

Iscriviti



## CERCHIO DI LUCE

**DOMENICA 21 MAGGIO 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



## IL MISTERO E LE PROPRIETA' DEGLI OLI ESSENZIALI

**DOMENICA 21 MAGGIO alle 09.00**

Un breve corso sul riconoscere le proprietà degli oli essenziali di base e il loro utilizzo

Iscriviti



## I NOSTRI PRIMI 300 GIORNI

**LUNEDI 22 MAGGIO alle 09.30**

Un incontro con una neuropsicomotricista dell'età evolutiva per accompagnare la mamma a vivere un momento di sostegno in uno spazio aperto dove potersi confrontare  
**Con Dott.ssa Beatrice Stocco**

Iscriviti



## YOGA E NEUROLOGIA FUNZIONALE

**SABATO 27 MAGGIO dalle 9.30**

Workshop per insegnanti e praticanti di yoga per scoprire il valore dello yoga e della neurologia funzionale applicata al movimento.  
**con Eduardo Thomas**

Iscriviti



## RICORDATI CHI SEI LIBERNDOTI DALLA PAURA

**SABATO 27 E DOMENICA 28 MAGGIO dalle 9.00**

Vivere un cambiamento e/o raggiungere i propri obiettivi presuppone liberarsi dalla paura.

**con Barbara Martello**

Iscriviti

## Anticipazioni di GIUGNO

Sabato 3-4 giugno - **FORMAZIONE MOON MOTHER**  
Venerdì 9 giugno - **serata di YOGA E ARPA**  
Sabato 10-11 giugno - **ANTICO STRETCHING DEI MONASTERI**  
Sabato 10 giugno - **CORSO DI FORMAZIONE IN COPPETTAZIONE E MAXICOMBUSTIONE**  
Sabato 18-19 giugno - **MASSAGGIO AYURVEDICO AVANZATO**  
Venerdì 23 giugno - **BAGNO DI GONG**  
Sabato 24-25 giugno - **CHIROMANZIA la lettura della mano indiana**

## 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](#)



