

NEWSLETTER OTTOBRE 2020

Ponete a Voi Stessi una Chiara Domanda di Sw. Chidananda - parte 1

Pensate solo per un momento. Supponete che voi siete soli – per esempio sulla riva del Gange o camminando nella giungla o nel silenzio della vostra stanza – e ponete a voi stessi una chiara domanda: “Cosa esattamente sono? Sono un estroverso o un introverso? Sono una persona auto-controllata o indulgente con me stesso? Sono io un benefattore di tutti gli esseri? O ho intenzioni e motivazioni negative verso gli altri? Sono io un paropakari, uno che mette il bene, la felicità e il benessere degli altri dinanzi a me stesso o abitualmente guardo ai miei interessi come prima cosa? Naturalmente io cerco di fare del bene agli altri, ma questa è la mia seconda considerazione, non la mia prima. Se mi riferisco alla Gita ho un temperamento divino o asurico? La mia disposizione è sattvica, rajasica o tamasica? Cosa esattamente sono?”

Vi siete mai chiesti circa voi stessi e avete cercato di venire ad una qualche comprensione, ad una qualche definizione, opinione su voi stessi – imparzialmente, francamente, in una maniera oggettiva e impersonale? Solo se voi fate questo, conoscerete se le vostre azioni sono genuine, reali, o solo l’aspetto di un’apparenza che indossate. Perché non è difficile illudere se stessi, perché c’è una facoltà dentro di noi chiamata fantasia o immaginazione che ci può condurre a credere in qualcosa di noi stessi che è molto lontana dalla verità.

Fate che siamo caritatevoli. Noi non siamo ipocriti. Non vogliamo deliberatamente deludere nessuno o stiamo perseguendo uno scopo. Inconsciamente siamo tutti sul nostro piccolo viaggio dell’ego. Noi dobbiamo andare su in alto ed essere qualcosa di unico. Se il nostro viaggio dell’ego è privo di danni e vuol farvi solo sentire bene, uno può essere tollerante e dire che questo è OK. Dio non usa questo contro di voi, né maya o la legge del karma considera questo contro di voi. Ma sfortunatamente la maggior parte di questi viaggi dell’ego sono molto terribili. Essi non sono innocui, privi di danno. Essi non avvengono solo nel reame soggettivo della nostra propria fantasia circa noi stessi.

Molti di questi viaggi dell’ego sono terribili sorgenti di sofferenze per gli altri. Essi possono anche essere delle terribili sorgenti di tortura mentale per cui la persona che è la vittima, che lo sta ricevendo, può anche commettere suicidio. Tutto ciò mentre la persona che è la sorgente di questa terribile tortura non pensa affatto che essa ha commesso qualcosa di sbagliato. Poiché noi non vediamo o non sperimentiamo noi stessi come gli altri ci vedono o ci sperimentano. Quindi è importante chiedere: “Qual è la mia vera disposizione? E’ totalmente priva e spogliata di ogni pretesa? Come sono disposto dentro me stesso, sconosciuto agli altri?”

A meno che noi non ci poniamo queste domande, che Gurudev ci ha stimolato a fare ogni giorno, possiamo essere in larga parte stranieri a noi stessi. Perché la nostra mente sta andando verso l’esterno; essa conosce e osserva le cose all’esterno, ma è straniera al nostro mondo interiore.



matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

PROSSIMI EVENTI



CERCHIO DI MEDICINA con Jo'Han Chant'Ney

Giovedì 1 ottobre dalle 20.30 alle 21.30

CERCHIO DI CONDIVISIONE a contributo simbolico di 10€.

Il cerchio nasce per creare un gruppo di condivisione e di osservazione accompagnati da Jo'Han verso il riconoscere e comprendere attraverso il gruppo le dinamiche del singolo



L'ARTE DEL MEHNDI con Marged Trumped

WORKSHOP

data da destinarsi ma iscrizioni aperte - 80/120€

Per chi desidera conoscere questa antica tradizione e creare la propria arte.

Un'antica e aggraziata tradizione per impreziosire il corpo della donna e scandire così riti di passaggio.

Suddiviso in due moduli per studiare le basi della preparazione della pasta all'henné e approfondire lo sviluppo del disegno e del tratto



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

con Flavio Zandarin e Tamara Bergamin

SERATA ESPERENZIALE - MULADHARA CHAKRA

venerdì 09 ottobre alle 20.30 - 20€

Una serata per vivere l'esperienza del gong e un viaggio con strumenti ancestrali per riconnetterci alla radice delle cose. Il primo chakra è "il centro della base", rappresenta le fondamenta di tutto il sistema dei chakra e qui risiede l'energia della kundalini



CORSO DI SHIRODHARA E TECNICHE AYURVEDICHE

con Filippo De Franceschi

CORSO FORMATIVO per operatori e amatori

sabato 10 e domenica 11 ottobre dalle 09.00 alle 18.00 - 220€

Un corso in cui apprendere diverse tecniche della tradizione ayurvedica: Pindasweda, Erbe, oli medicati, polveri; Udvartana; Garshana; Basti e altre conoscenze specifiche e massaggi utili ad ottimizzare i percorsi ayurvedici personalizzati. caldo



LA MENTE UMANA: MIGLIORE AMICA O PEGGIORE NEMICA?

con Cinzia Honnorat

sabato 10 ottobre alle 18.30

CICLO DI INCONTRI con Ass.ne Sankirtan Yoga
CONFERENZA E SERATA CONVIVIALE a offerta libera e gratuita

Al termine canti e BUFFET VEGETARIANO

La mente umana è indubbiamente un elemento molto versatile. A volte ci stupisce per la sua capacità di gestire le pulsioni e altre volte, mostrando la sua natura volubile, continua a sfuggire al nostro controllo.

Instabile....irrequieta....pacifica....serena....amica e nemica. Imparare a usare con criterio questo straordinario strumento è ciò che ci insegnano i "Veda", ovvero i sapienziali testi dell'antica cultura Indiana.



CORSO DI MASSAGGIO INDIANO AYURVEDICO AVANZATO - LE 152 MANOVRE

con Filippo De Franceschi

CORSO FORMATIVO per operatori e amatori in 2 weekend

sabato 17 e domenica 18 ottobre - sabato 31 e domenica 01 ottobre dalle 09.00 alle 18.00 - 380€

Rivolto a chi ha già partecipato al modulo base per approfondire le manovre del massaggio ayurvedico base



L'AYURVEDA PER POTENZIARE LE DIFESE IMMUNITARIE

con Filippo De Franceschi

CONFERENZA GRATUITA anche su zoom
Venerdì 16 ottobre alle 20.30

È l'essenza stessa della salute del corpo che si manifesta in un'equilibrata ed efficace reattività del sistema immunitario. Incrementare Ojas e assumere cibi ed erbe Rasayana sono azioni centrali per sostenere il sistema immunitario e i suoi meccanismi difensivi

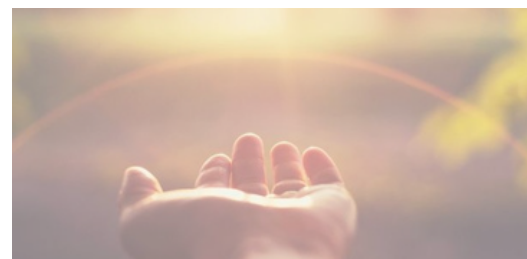


MAGIE DI PROSPERITA'

con Carol Rodrigues

SERATA ESPERENZIALE
Sabato 17 ottobre alle 16.00 - 40€

Imparare tecniche di lavoro energetico (riti) che aprono e fanno evolvere le caratteristiche energetiche necessarie per attrarre la prosperità, l'abbondanza, la fortuna e il come riuscire a trovarsi nel posto giusto al momento giusto.



CERCHIO DI LUCE

con Flavia Cerulli

INCONTRO ESPERENZIALE
domenica 18 ottobre dalle 10.00 alle 12.00 - 30€

Attraverso di lei passa la parola dei Maestri di Luce. Emmanuel, canalizzato da Flavia ci aiuta a prendere coscienza del nostro Sè Autentico.



RASAJANA - RINGIOVANIMENTO

con Filippo De Franceschi

WORKSHOP
sabato 24 e domenica 25 ottobre dalle 09.00 alle 18.00 - 220€

Rasajana è un metodo che prolunga la longevità, aiuta a mantenere lo stato di salute di tutto il corpo in modo ottimale, ne migliora le facoltà mentali, la resistenza e la immunità verso le malattie, dà forza agli organi di senso, resistenza al decadimento fisico, si oppone alla degenerazione dei tessuti del corpo, aumenta la virilità, il vigore fisico, la qualità della vita.



UOMINI IN EVOLUZIONE

con Massimo Galliazzo e Claudio Tomaello

SEMINARIO MENSILE
Venerdì 30 ottobre dalle 21.00 alle 22.00 - 40€

Una nuova occasione per un incontro tra uomini, condividere una bella serata e prendere contatto col percorso "Uomini in Evoluzione". Il sogno continua, l'onda del nuovo maschile si espande, una nuova sfida per gli Uomini in Evoluzione.



CERCHIO SACRO FEMMINILE - WOMB BLESSING MONDIALE E RITUALE DI SAMHAIN

con Carol Rodrigues, Vanesa Tesone e Alessia Benacchio

SERATA ESPERENZIALE facente parte di un ciclo di incontri a cadenza mensile - 15€
Sabato 31 ottobre alle 19.00

Il risveglio del femminile è in quest'epoca sempre più sentito, le donne hanno bisogno di ritrovarsi in sorellanza per darsi forza verso la completezza e il sostegno degli eventi interni ed esterni. La serata si suddividerà in diversi rituali e meditazioni, dalla Womb Blessing di Miranda Gray a rituali sul significato del Samhain, capodanno celtico.

PER INFO E PRENOTAZIONI

tel. 3453004909

mail: info@matrikanatura.it

tutte le proposte richiedono la conferma di partecipazione

ISCRIZIONE ASSOCIATIVA ANNUALE

per partecipare alle nostre attività

10€

MAMMA CONSAPEVOLE



LABORATORIO TEORICO PRATICO PER LO SVEZZAMENTO

con Erika Ganazzin

WORKSHOP

venerdì 16 ottobre dalle 9.30 alle 13.00

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.



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

con Elena Bisinella, Alessia Benacchio, Cristina Marcato e Laura Lunardi

PERCORSO di 9 incontri + 2

Mercoledì 14 ottobre alle 09.30 - 180€

Un percorso olistico in cui la gravidanza viene presa in considerazione in tutti i suoi aspetti, sia per la donna che per il figlio che porta in grembo. Le tematiche proposte vogliono accompagnare la donna ad una presa di coscienza di Sé, del proprio potenziale e della sua capacità di comunicare col proprio cucciolo.



PROSSIMAMENTE:

- TUTTI GIU' PER TERRA 0-12 MESI
- CONSULENZE PEDIATRICHE
- MASSAGGIO AL NEONATO
- PERCORSO POST PARTO
- YOGA POST PARTO
- FAMILY BABY YOGA

Le seguenti attività si attiveranno al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni! Se sei interessata contattaci!

I NOSTRI TRATTAMENTI

TRATTAMENTI AYURVEDICI

con Filippo De Franceschi - trattamenti e diagnosi (14 e 27 ottobre)

Alessia Benacchio, Raffaele Lunardi e Laura Lunardi

TRATTAMENTI SHIATSU

con Monica Miozzo

TRATTAMENTI NATUROPATICI

con Francesca Tasinazzo

TRATTAMENTI PER LA MATERNITA'

con Laura Lunardi

SESSIONI DI KINESIOLOGIA

con Nicoletta Bellò

COUNSELING TRANSPERSONALE

con Cristina Marcato



CORSI SETTIMANALI YOGA E TAI CHI

1 LEZIONE GRATUITA DI PROVA SU PRENOTAZIONE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
6.30 - 7.30 HATHA YOGA Silvia ★	9.00 - 10.15 YOGA DOLCE Alessia	9.30 - 10.30 YOGA POST PARTO Vanessa	9.00 - 10.15 HATHA YOGA IN ENGLISH Romina ★	9.00 - 10.30 HATHA YOGA Saverio ★
8.30 - 9.45 HATHA YOGA Silvia	9.15 - 10.30 YOGA IN GRAVIDANZA Vanessa	11.00 - 12.15 VINYASA YOGA Vanessa ★	9.00 - 10.30 YOGA INTEGRALE Alessia	17.00 - 18.30 YOGA DINAMICO Sara
16.30 - 17.30 TEEN YOGA 11/15 Michela	16.30 - 17.30 FAMILY BABY YOGA 12 - 36 MESI Vanessa	16.30 - 17.45 YOGA DOLCE Silvia ★	12.45 - 13.45 VINYASA FLOW YOGA Romina ★	19.00 - 20.15 YOGA NIDRA Alessia (ogni 15 gg)
18.30 - 20.00 YOGA INTEGRALE Alessia	18.00 - 19.30 YOGA INTEGRALE Alessia	16.45 - 17.45 YOGA BIMBI 7/10 ANNI Vanessa	18.00 - 19.30 YIN YOGA Silvia ★	
20.45 - 21.45 MEDITAZIONE MINDFULNESS Vanessa	19.00 - 20.00 TAI CHI Monica	16.45 - 17.45 GIOCA YOGA 3/6 ANNI Sara	18.30 - 19.45 YOGA IN GRAVIDANZA Alessia	★ LEZIONI IN PARTENZA al raggiungimento del numero minimo di partecipanti
	19.30 - 21.00 YOGA DINAMICO Sara	20.00 - 21.30 HATHA YOGA Saverio ★	20.15 - 21.45 YOGA INTEGRALE Alessia	
	20.15 - 21.45 YOGA INTEGRALE INTERMEDIO Alessia	20.30 - 22.00 VINYASA YOGA Vanessa		