



CENTRO MATRIKA: NEWSLETTER LUGLIO

Ciao caro amico,

Settembre, come sai, è il mese delle riprese, del rincorrere il tempo nelle organizzazioni familiari, lavorative, personali col fine di incastrare ogni cosa...che fatica settembre!

Ma c'è la soluzione!

Nel vario trambusto riprendono anche i corsi di YOGA e TAI CHI, discipline antiche che lavorano sul riportare in equilibrio il nostro sistema, ridando tonificazione al nostro respiro e ripristinando la forza del nostro sistema immunitario e dell'intero organismo, in tutti i suoi piani. Riportando salute fisica ci possiamo permettere anche una mente più brillante per agire con maggiore chiarezza e saggezza nelle situazioni della nostra vita.

Forse hai già provato un corso di yoga o di tai chi. Lo sai che nel mese di settembre proponiamo una settimana intera, dal 13 al 18, di lezioni gratuite e di prova per tutti i nuovi iscritti? E se già partecipi ai nostri corsi puoi eventualmente approfittarne per provare anche altri orari.

Questa è una buona occasione se ancora non ti sei addentrato alla scoperta di questo vasto mondo.

Come ogni settembre ripartiamo con tanta energia e desiderio di condividere bellezza con te e con tutte le persone che ci seguono. Il periodo non è facile ma desideriamo donare, per quel che possiamo, il nostro tempo, la nostra passione e le conoscenze che abbiamo per poter sostenere il prossimo nelle sfide di tutti i giorni. Siamo insomma qui per te!

Desideriamo condividere con te quindi tutte le nostre proposte sperando di poterci vedere presto.

Un caloroso saluto




OM Namò Bhagavate Vasudevaya

Ultimissime

DAL 13 AL 18 SETTEMBRE - CORSI YOGA E TAI CHI

OPEN WEEK al Centro Matrika

Via dei Prati 14, Rosà (VI) - tel. 3453004909 - mail info@matrikanatura.it

	LUNEDÌ 13/09	MARTEDÌ 14/09	MERCOLEDÌ 15/09	GIOVEDÌ 16/09	VENERDÌ 17/09	SABATO 18/09
MATTINA	7.00 - 8.00 YOGA DEL RISVEGLIO Alessia	9.00 - 10.30 YOGA DOLCE Alessia	9.30 - 10.30 YOGA POST PARTO Alessia Vanessa	9.00 - 10.30 YOGA INTEGRALE Alessia	9.00 - 10.30 HATHA YOGA Saverio	9.30 - 10.30 TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE CORSO QUINDICINALE
	8.30 - 9.45 HATHA YOGA Romina	11.00 - 12.30 YOGA IN CRAVIDANZA Alessia	11.00 - 12.30 VINYASA YOGA Vanessa	12.45 - 13.45 VINYASA Romina	 LEZIONI GRATUITE DI PROVA PER TUTTI SU PRENOTAZIONE	
	9.00 - 10.00 TAI CHI Monica					
POMERIGGIO	17.00 - 18.15 HATHA YOGA Alessia	17.00 - 18.00 TEEN YOGA 11/15 Sara	16.45 - 17.45 YOGA BIMBI 7/10 ANNI Alessia Vanessa	16.30 - 17.30 FAMILY BABY YOGA Vanessa	portare il proprio TAPPETINO e COPERTA IGIENIZZARE le mani arrivare in ABITI appropriati alla pratica posti limitati per rispettare la distanza minima di 2 metri! Più orari, gruppi più piccoli Gli orari definitivi si comporteranno in base alle adesioni	
	NO OPEN WEEK.	16.45 - 17.45 GIOCA YOGA 3/6 ANNI Sara				
	18.30 - 20.00 YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 19.00 MEDITAZIONE CUIDATA Sara	19.00 - 20.15 YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 19.45 YOGA IN CRAVIDANZA Alessia		
SERA	20.45 - 21.30 MEDITAZIONE MINDFULNESS Vanessa	19.00 - 20.00 TAI CHI Monica	20.30 - 22.00 YOGA INTEGRALE INTERMEDIO Alessia	18.30 - 19.45 HATHA YOGA Saverio	MATRIKA APS Via dei Prati 14, Rosà (VI) tel. 3453004909 info@matrikanatura.it www.matrikanatura.it  	
		19.30 - 20.45 YOGA DINAMICO Sara		20.15 - 21.45 YOGA INTEGRALE Alessia		
		20.30 - 22.00 VINYASA YOGA Vanessa				

Open Week dal 13 al 18 settembre

Si riparte!!! Nuovi orari per provare queste antiche discipline che lavorano sul riportare in equilibrio il nostro sistema, ridando tonificazione al nostro respiro e ripristinando la forza del nostro sistema immunitario e dell'intero organismo, in tutti i suoi piani. Riportando salute fisica ci possiamo permettere anche una mente più brillante per agire con maggiore chiarezza e saggezza nelle situazioni della nostra vita. Vieni a provare!

In partenza

NUOVO PROGETTO EDUCATIVO
3/6 anni

accompagnare e sostenere lo sviluppo del bambino in tutti i suoi aspetti di essere umano: corpo fisico, emotivo, energetico, mentale e spirituale.

ALBERO di PIPAL
EDUCAZIONE CONSAPEVOLE

ISCRIZIONI APERTE
per settembre 2021

INFO: 3453004909

ALBERO DI PIPAL Educazione Consapevole

Dal 06 di settembre ripartirà questo meraviglioso viaggio tra famiglie che hanno scelto di darsi un'alternativa educativa più in contatto con l'ampia natura dell'essere umano.

MATERNITA' CONSAPEVOLE
PRENDERSI CURA DELLA MATERNITÀ

MATERNITA' CONSAPEVOLE

La maternità è per noi una perla nella vita della donna da tenere protetta e valorizzata. Ecco che diverse figure si uniscono per portare, attraverso diversi appuntamenti durante l'anno, degli incontri utili a rendere la mamma più informata permettendole di scegliere al meglio per lei e il suo bambino.

PERCORSO PER OPERATORI AYURVEDA
PRENDERSI CURA DEL BENESSERE

PERCORSO AYURVEDA

In collaborazione con l'associazione "Le Mani" da qualche organizziamo un percorso per operatori che desiderano specializzarsi e apprendere le tecniche dall'antica conoscenza ayurvedica.

YOGA E BIMBI FELICI
PRENDERSI CURA DEL SEME

YOGA PER BAMBINI E RAGAZZI

Lo yoga come strumento per accompagnare i piccoli semi a scoprirsi: corsi suddivisi dai 3 ai 15 anni. Vieni a scoprire gli orari attivi!

Corsi e incontri del mese



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

Un **VENERDI** ogni 2 settimane

Un ciclo di 7 incontri accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, entrando in un viaggio onirico nelle nostre parti inconscie. A cadenza quindicennale!



DANZA CON ME E SCOPRIRAI CHI SEI

DOMENICA 19 SETTEMBRE alle 09.30

Un processo di svelamento delicato ma emozionante e potente che consente alle persone di far chiarezza in se stesse per comprendere a che punto sono nella loro vita e verso dove vogliono andare.

Venerdì 3 settembre - serata informativa

Domenica 19 settembre - Danza con Me e Scoprirai chi sei



SE MI CONOSCO POSSO STARE BENE

GIOVEDI 9 SETTEMBRE alle 20.30

Medicine antiche naturali ci insegnano ad osservare, comprendere, usare le dovute accortezze per riportare in equilibrio la nostra vita. La salute è la cosa più importante e dipende da noi. **Incontro gratuito** per comprendere la nostra natura e come assecondarla con la medicina ayurvedica



CORSO BASE DI MASSAGGIO AYURVEDICO

SABATO 11 E DOMENICA 12 SETTEMBRE (1°weekend)

SABATO 24 E DOMENICA 25 SETTEMBRE (2°weekend)

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



JO'HAN' CIRCLE - Costrizione e Reazione

DOMENICA 12 SETTEMBRE alle 19.00 - on Line

Attraverso incontri mensili verranno date le possibilità di conoscere e comprendere meglio il tuo mondo connesso con il tutto.

Costrizione e reazione è uno degli argomenti proposti da condividere tra Anime in cammino.

Donazione libera e volontaria



CORSO DI MEHNDI - tatuaggio all'hennè

SABATO 18 SETTEMBRE dalle 9.30

Apprendere questa arte antica di decorazione e abbellimento come rito importante per i passaggi della vita.

Maternità Consapevole



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

da MERCOLEDÌ 1 SETTEMBRE alle 09.00

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



MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA per genitori

da LUNEDÌ 6 SETTEMBRE alle 09.00

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.



PANCE ALL'HENNE'

L'esperienza di imprimere un simbolo come il Mandala sul ventre può rivestire un significato rituale per la mamma. Il mandala rappresenta, secondo i buddhisti, il processo mediante il quale il cosmo si è formato dal suo centro.



PANNOLINI LAVABILI

SABATO 18 SETTEMBRE alle 10.00

Incontro informativo gratuito per tutti coloro che sentono il desiderio di saperne di più sull'utilizzo dei pannolini lavabili



L'ARTE DEL PORTARE IN FASCIA

SABATO 25 SETTEMBRE alle 10.00

Incontro informativo gratuito per spiegare ai genitori il significato del "portare" e presentare i diversi supporti ausiliari.

Trattamenti e sessioni individuali

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

AYURVEDA

TRATTAMENTI AYURVEDA PER LA GRAVIDANZA E IL BAMBINO

SHIATSU

NATUROPATIA

COUNSELING TRANSPERSONALE

KINESIOLOGIA

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



