



CENTRO MATRIKA: NEWSLETTER OTTOBRE

Ciao caro amico,

lo senti l'odore nell'aria che riporta al vissuto d'infanzia? Lo senti il sole che scalda l'ambiente di una temperatura amorevole? Osserva il colore roseo e caldo del tramonto e risveglia in te la potenza della Terra.

Sì, perchè ottobre è il mese della Terra che si avvia al riposo ma che al tempo stesso porta con sé a livello archetipico le sue straordinarie qualità: la terra è antica, saggia, lenta, paziente, amorevole, fiduciosa da donar fiducia, abbondante, nutriente, riposante, sostenente, protettiva.

Questo mese infatti permette a noi di respirare un'aria più malinconica e introspettiva, i colori cambiano le vesti dell'ambiente che ci circonda e che al tempo stesso tutto ci porta a coccolarci e ad avere più bisogno di entrare in contatto con quelle parti che riconosciamo come sicure: la famiglia, gli antenati, gli odori che rimandano alle esperienze vissute e che sanno scaldare di pienezza il cuore nel riviverle emotivamente.... insomma, questo mese ci riporta un pò a "casa".

Inoltre questo mese si rimpie di nuove sfaccettature, d'altronde attorno il mondo sta cambiando e questo è un processo che fa parte della natura delle cose e che ci pone di fronte all'**impermanenza** di tutto ciò che è posto nella materia.

Che cos'è l'impermanenza? Sicuramente hai già avuto a che fare con questo concetto, tutti ci siamo chiesti ad un punto della vita "*perchè dobbiamo morire?*" oppure "*perchè le cose cambiano?*" e magari abbiamo passato ore a cercare risposta, come al tempo stesso possiamo essere spaventati dal ricercare una verità che non siamo pronti ad accettare. Nel Buddhismo la consapevolezza dell'Impermanenza rappresenta una delle 8 realizzazioni per comprendere e governare la sofferenza di questo mondo. Meditare su questo concetto può essere un ottimo aiuto per comprendere e giustificare la caducità delle cose, che nulla permane, la materia si modifica e tutto è nel flusso di un cambiamento costante che non possiamo governare.

E la Natura è maestra in questo: basta vedere come la Natura ci sta regalando il suo ultimo pulsare di vita nella festosità e magnificenza di colori e odori, prima di mettersi a riposo e seminarsi per nuova Vita.

Con l'Anima traboccante di Gioia, ti mando un caloroso saluto.

Hari Om Tat Sat
Alessia

Ultimissime

CORSI SETTIMANALI YOGA E TAI CHI

LUNEDÌ	7.00 - 8.00 YOGA DEL RISVEGLIO Alessia **	8.45 - 10.00 HATHA YOGA Romina **	9.00 - 10.00 TAI CHI Monica **	17.00 - 18.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 20.00 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	20.45 - 21.30 MEDITAZIONE MINDFULNESS Vanessa	
MARTEDÌ	9.00 - 10.30 YOGA DOLCE Alessia	11.00 - 12.30 YOGA IN GRAVIDANZA Alessia	12.45 - 13.45 VINYASA YOGA Romina	17.00 - 18.00 TEEN YOGA 11/15 Sara **	19.00 - 20.00 TAI CHI Monica	19.30 - 20.45 YOGA DINAMICO Sara	20.30 - 22.00 VINYASA YOGA Vanessa **
MERCOLEDÌ	9.30 - 10.30 YOGA POST PARTO Vanessa	11.00 - 12.30 VINYASA YOGA Vanessa **	16.45 - 17.45 YOGA BIMBI 7/10 ANNI Vanessa	16.45 - 17.45 GIOCA YOGA 3/6 ANNI Sara	19.00 - 20.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	20.30 - 22.00 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	
GIOVEDÌ	9.00 - 10.30 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	16.30 - 17.30 FAMILY BABY YOGA Vanessa	18.30 - 19.45 YOGA IN GRAVIDANZA Alessia	18.30 - 19.45 HATHA YOGA Saverio **	20.15 - 21.45 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia		
VENERDÌ	9.00 - 10.30 HATHA YOGA Saverio **	19.00 - 20.15 YOGA NIDRA CORSO QUINDICINALE					
SABATO	9.30 - 10.30 TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE CORSO QUINDICINALE						

LE PROPOSTE POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE IN BASE ALLE ISCRIZIONI.
**I CORSI SI ATTIVANO CON UN NUMERO MINIMO DI 3 PERSONE

POSTI LIMITATI - GRUPPI DI MAX 10 PERSONE
POSSIBILITA' DI INSERIMENTO DURANTE TUTTO L'ANNO

portare il proprio TAPPETINO
IGIENIZZARE le mani
arrivare in ABITI appropriati alla pratica

Calendario Orari

Aggiornati i nuovi orari per i corsi di yoga e tai chi. Chiedi info per poterti inserire nel gruppo più adatto.

Comunichiamo inoltre che i seguenti corsi partiranno da metà novembre:

Meditazione Mindfulness del lunedì alle 20.45

Vinayasa yoga del martedì alle 20.30

In partenza

NUOVO PROGETTO EDUCATIVO
3/6 anni Rosà - VI

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



ISCRIZIONI APERTE
tutto l'anno

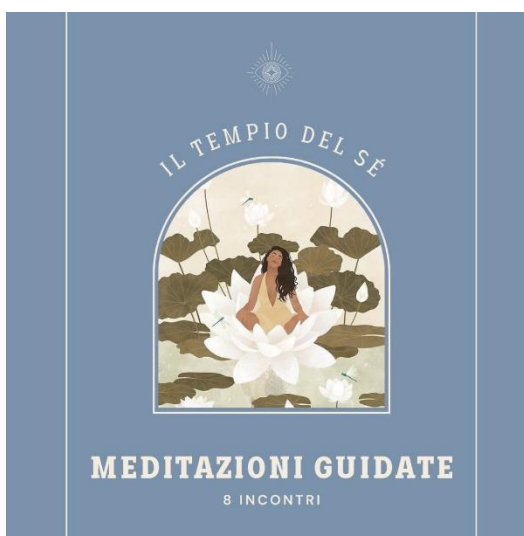
INFO:
+39 345 3004909



ALBERO DI PIPAL Educazione Consapevole

Un progetto nato per accompagnare il piccolo seme umano a valorizzare i propri talenti crescendo in contatto con la natura e la sua natura.

IL TEMPIO DEL SÈ



MEDITAZIONI GUIDATE
8 INCONTRI

MEDITAZIONI GUIDATE

La meditazione consente di mettersi in contatto con la parte più intima di se stessi. Proponiamo un corso di mezz'ora a settimana per incontrarsi assieme in un percorso di 8 incontri.

AVVIAMENTO AL PROCESSO MEDITATIVO



TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE
IL PERCORSO SI SVOLGE DI SABATO
OGNI 15 GIORNI



TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE

Per avvisare il processo meditativo è necessario preparare ed educare la mente. Questo corso è adatto a chi non ha nessuna base di yoga o di meditazione col fine di apprendere le tecniche utili a veicolare le energie per raggiungere uno stato di coscienza più presente.

YOGA E BIMBI FELICI
PRENDERSI CURA DEL SEME



YOGA PER BAMBINI

Lo yoga come strumento per accompagnare i piccoli semi a scoprirsi: corsi dai 3 ai 10 anni. In partenza da mercoledì 13 ottobre alle 16.45.

Corsi e incontri del mese

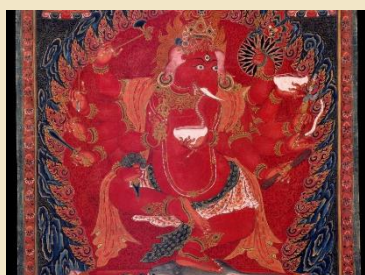


MEDITAZIONE DI GRUPPO SUL SUONO DELL'OM

VENERDI 08 OTTOBRE alle 19.30

Serata dedicata al potere del suono Om attraverso la ripetizione del suono stesso per multipli del numero sacro 108, accompagnati dal Gong, strumento emanatore della stessa vibrazione.

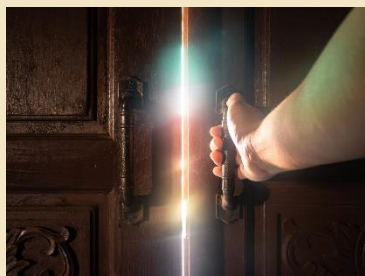
L'intento è di donare Luce e la serata è **gratuita o a libera donazione**



XINJAS MANU VAJRA

SABATO 09 E DOMENICA 10 alle 18.30, LUNEDI 11 OTTOBRE alle 20.30 - On Line

Lo Xinjas Manu Vajra è un invito ad una visione completamente diversa, dove l'illuminazione si auto-attiva da se stessi. 3 incontri di 1 ora e mezza per scoprire un nuovo veicolo spirituale ad orientamento buddhista e induista.



LE 7 PORTE

7 INCONTRI da LUNEDI 11 OTTOBRE ALLE 20.30

Sette incontri a cadenza quindicinale per fare esperienza del Sé attraverso gli archetipi degli elementi. Ogni elemento ha la sua forza che possiamo risvegliare e integrare in noi. **La prima serata è gratuita**



JO'HAN'S CIRCLE - Sogni e Dimensioni

VENERDI 15 OTTOBRE alle 20.30 - on Line

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

Sogni e Dimensioni è l'argomento proposto in questa serata da condividere tra Anime in cammino.

Donazione libera e volontaria



PEREGRINI A RIVEDER LE STELLE - viaggio esperienziale nella Divina Commedia

SABATO 16 OTTOBRE alle 15.30

Un viaggio esperienziale nella commedia dantesca incentrato sul XXXIII canto del Paradiso. Si tratta di una camminata meditativa sul Colle di Dante a Romano D'Ezzelino, accompagnata da diversi artisti, con l'impiego di una tecnica di meditazione che Dante stesso descrive nella sua opera. A seguire apericena in Villa Stecchini.



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

Un VENERDI ogni 2 settimane dal 22 OTTOBRE

Riprende il ciclo di 7 incontri con al centro l'obiettivo di dare energia al corpo pranico attraverso i suoi circuiti energetici: i chakra. Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse.



LA PECCATRICE: l'origine delle Emozioni

7 INCONTRI da MERCOLEDI 27 OTTOBRE alle 20.30

Un percorso esperienziale verso la comprensione delle diverse origini nella storia di abitudini, pensieri, condizionamenti e comportamenti malsani ma visti come normali all'interno della nostra società e portati avanti nel tempo fino ad ora. **La prima serata è gratuita**



UOMINI IN EVOLUZIONE

PERCORSO A CADENZA MENSILE

Nell'emotivo, nel concreto, nel mentale l'uomo racchiude le sue forze che necessitano di essere scoperte. La condivisione con altri uomini in cammino possono aiutarti nel renderti un essere più consapevole, saper gestire in modo migliore gli aspetti oscuri del tuo essere e riscoprire così un Nuovo Maschile



RESPIRO, ASCOLTO, MANGIO

GIOVEDÌ 28 OTTOBRE, 4 E 11 NOVEMBRE alle 20.00

Un laboratorio esperienziale pratico di 3 incontri per scoprire quali tipi di fame esistono e cosa può influire sulla digestione.



CORSO AVANZATO DI MASSAGGIO AYURVEDICO

SABATO 30 E DOMENICA 31 OTTOBRE (1°weekend)

SABATO 13 E DOMENICA 14 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. Corso rivolto a chi ha già seguito il corso base.

Maternità Consapevole



PERCORSO INTENSIVO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

SABATO 16 E DOMENICA 17 dalle 9.00 alle 18.00

Un per-corso per mamme e papà strutturato prevalentemente sul fare di questo weekend un'esperienza, per potenziare la fiducia, per creare una connessione con il proprio bambino e per prepararsi al meglio al travaglio e al parto.

Per coppie nel terzo trimestre di gravidanza.



MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA

da MARTEDÌ 19 OTTOBRE 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. Corso di 4 incontri.



L'ORA DEL PARTO

GIOVEDÌ 21 OTTOBRE alle 18.30

Incontro informativo per risolvere i dubbi legati al momento del parto: dove partorire, contrazioni, rottura del sacco, tampone e molto altro vi sarà svelato...sia per la mamma che per il papà!

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

Shiatsu

Counseling Transpersonale

Naturopatia

Kinesiologia

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



