



# matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito web](#)

## CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' GENNAIO

Buone Energie di rinnovamento {{ contact.NOME }},  
iniziamo questo 2022 con Fiducia e Serenità nel Cuore!  
L'inizio del Nuovo Anno vive di energie sublimi che ci accompagnano alla  
manifestazione dei nostri migliori intenti, in modo da presentare al mondo e a  
noi stessi la nostra parte migliore.  
E' un periodo di riflessioni ed è al tempo stesso un periodo di fertilità creativa,  
quella che nasce dalla pancia e che come per una gravidanza richiede tempo,  
sentimento e fiducia.  
A volte però siamo così proiettati verso il futuro però, da scordarci il valore di  
ciò che è stato. Allora accogliamo questo tempo anche per essere grati.  
Ma che cos'è la **Gratitudine**?  
Quando sentiamo la parola gratitudine pensiamo a quel senso di riconoscenza  
che si prova verso qualcuno o qualche situazione vissuta ma possiamo  
fermarci solo a questo?  
Studi hanno comprovato che il benessere di un individuo è strettamente  
legato al ruolo che ha la gratitudine nell'ambito della sua vita e nel suo  
approccio alla vita.  
La Gratitudine è **Energia**, è una calamita di Gioia e Prosperità ma richiede un  
agire, un volere propendere verso questo sentimento, un desiderio di vivere  
questa condizione che genera una forte Fede verso il miglioramento di Noi  
ma anche di ciò che ruota attorno a noi.  
Viviamo in un universo estremamente generoso ma purtroppo fin troppo  
spesso non ce ne accorgiamo. Tutto ha lo scopo di favorire la nostra  
esistenza, dall'ossigeno che respiriamo ai moti più profondi di cui non siamo  
consapevoli, inserendoci in un sistema che ha come scopo quello di evolvere  
se stesso e noi con esso. Siamo cosparsi di miracoli che passano inosservati  
ma di cui beneficiamo costantemente.  
E cosa accade quando ce ne accorgiamo? Cosa accade nel momento in cui il  
nostro cuore si riempie di Grazia?  
Ci riempiamo di bellezza e leggerezza!

Ti è mai capitato di sentirti così?  
Allora perchè non ricercare costantemente questa condizione, nella presenza  
di ciò che abbiamo e attraverso cui possiamo nutrire i nostri sensi?  
La Gratitudine è un potere che manifesta in noi una connessione più profonda  
con la vera natura delle cose, manifesta il meglio di noi.

Wallace D. Wattles afferma:  
*"Noi siamo sostanza pensante e la sostanza pensante prende sempre la  
forma di ciò che pensa"* e continua: *"La mente grata è costantemente fissa  
sul meglio; perciò, tende a diventare il meglio."*

Allora nello Yoga si utilizza una pratica molto interessante chiamata

### Sankalpa.

Il Sankalpa è in modo riduttivo definito un buon proposito ma non è solo questo. E' un'intenzione che racchiude in se la certezza di poter realizzare ciò che la mente si propone ma per poter sprigionare tutta la sua forza richiede la partecipazione e la convinzione radicata in ogni singola cellula del corpo. Richiede Fiducia incrollabile nell'Essere e nel suo potere che si è disciplinato nell'atto della Gratitudine. La gratitudine è quindi un catalizzatore che può trasformare l'esistenza.

Ho pensato così ad una **pratica da donarti** per questi primi giorni dell'anno carichi di nuovi intenti. Con piacere la codivido con te affinché porti Gioia e Forza nel tuo cuore e ti permetta di avviare quel processo di co-creazione di questa meravigliosa esistenza col fine di renderla per te sempre migliore. Clicca qui per entrare nella pratica gratuita di questo piccolo [rito di Gratitudine](#).

Con l'Anima traboccante di Gioia e Gratitudine, ti auguriamo di far risplendere il tuo cuore, affinché il coraggio della tua Luce interiore si manifesti nei tuoi più alti ideali e intenti.

Hari Om Tat Sat  
Alessia

## Ultimissime

CORSI SETTIMANALI YOGA E TAI CHI							
LUNEDÌ	9.00 - 10.00 <b>TAI CHI</b> Monica **	17.00 - 18.15 <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b> Alessia	18.30 - 20.00 <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b> Alessia				
MARTEDÌ	9.00 - 10.30 <b>YOGA DOLCE</b> Alessia	11.00 - 12.30 <b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Alessia	16.45 - 17.45 <b>YOGA BIMBI 7/10 ANNI</b> Dario	16.45 - 17.45 <b>GIOIA YOGA 3/6 ANNI</b> Dario/Alessia	19.00 - 20.00 <b>TAI CHI</b> Monica	19.30 - 20.45 <b>YOGA DINAMICO</b> Sara	20.30 - 22.00 <b>VINYASA YOGA</b> Romina
MERCOLEDÌ	9.30 - 10.30 <b>YOGA POST PARTO</b> Silvia	19.00 - 20.15 <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b> Alessia	20.30 - 22.00 <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b> Alessia				
GIOVEDÌ	9.00 - 10.30 <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b> Alessia	18.30 - 19.45 <b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Alessia	18.30 - 19.45 <b>HATHA YOGA</b> Saverio	20.15 - 21.45 <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b> Alessia			
VENERDÌ	9.00 - 10.30 <b>HATHA YOGA</b> Saverio	12.45 - 13.45 <b>VINYASA YOGA</b> Romina	18.30 - 20.00 <b>HATHA YOGA</b> Silvia	18.45 - 19.45 <b>YOGA NIDRA CORSO QUINDICINALE</b>			
SABATO	9.30 - 10.30 <b>TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE</b> Alessia						



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  
POSSIBILITÀ DI INSERIMENTO DURANTE TUTTO L'ANNO

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

### Calendario Nuovi Orari

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

## In rilievo

**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



ATTIVITÀ PER LA MAMMA

**YOGA POST PARTO**  
mum-baby

PRENDERSI CURA DELLA MATERNITÀ

## 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. In fase di ampliamento anche per la fascia della scuola primaria.

Info



### VINYASA YOGA

In partenza un nuovo corso di Vinyasa Yoga con Romina Trento il martedì sera alle 20.30. Il vinyasa è uno yoga dinamico che, attraverso la sincronizzazione del respiro con il movimento, unisce in un unico flusso (flow) una serie di posture (asana)

Info



ATTIVITÀ PER BAMBINI

GIOCA YOGA

PRENDERSI CURA DEL SEME

## YOGA POST PARTO MUM&BABY

In partenza un nuovo corso di Yoga Post Parto accompagnate da Silvia Tessarollo.

Il corso inizierà mercoledì 26 gennaio. Iscrizioni aperte!

Info



ATTIVITÀ PER ADULTI

HATHA YOGA

PRENDERSI CURA DEL SÉ

### HATHA YOGA

Un nuovo appuntamento con l'Hatha Yoga assieme a Silvia Tessarollo in partenza il venerdì alle 18.30.

Info



ATTIVITÀ PER BAMBINI

YOGA BIMBI

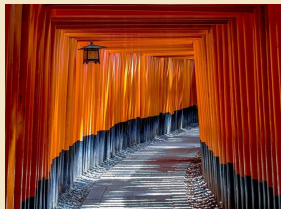
PRENDERSI CURA DEL SEME

### YOGA PER BAMBINI

Lo yoga come strumento per accompagnare i piccoli semi a scoprirsi: corsi dai 3 ai 10 anni. In partenza da martedì 11 gennaio alle 16.45.

Info

# Corsi e incontri del mese



## NEW YEAR'S SANKALPA

**DOMENICA 2 GENNAIO alle 17.00**

Lo yoga dei buoni propositi. una pratica rituale per ripartire con rinnovata energia in questo 2022 e dare vita a nuove manifestazioni di noi.  
**Donazione libera**

[Info](#)

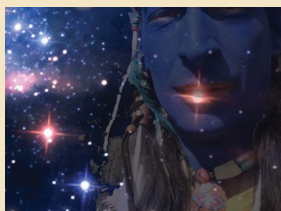


## BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

**Un VENERDI ogni 2 settimane**

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. In questo mese vedremo Manipura e Anahata

[Info](#)



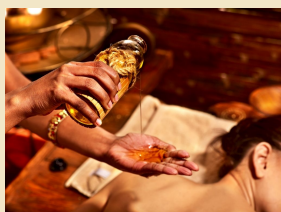
## JO'HAN'S CIRCLE - Spiritualità e Stile di Vita

**VENERDI 14 GENNAIO alle 20.15 - on Line**

Attraverso incontri mensili verranno date le possibilità di conoscere e comprendere meglio il tuo mondo connesso con il tutto. Spiritualità e Stile di Vita è l'argomento proposto in questa serata da condividere tra Anime in cammino.

**Donazione libera e volontaria**

[Info](#)



## SHIRODHARA E TECNICHE AYURVEDICHE

**SABATO 15 E DOMENICA 16 GENNAIO**

Dopo aver appreso le basi dell'ayurveda, si inizia il viaggio dell'approfondimento. Vieni a scoprire come riacquisire il tuo benessere e donarlo agli altri. Corso rivolto a chi ha già seguito il corso base.

[Info](#)



## CERCHIO DI LUCE

**DOMENICA 16 GENNAIO 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.

[Info](#)

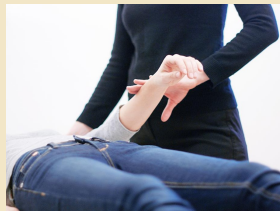


## ETNOMEDICINA conferenza di presentazione

**GIOVEDI 20 GENNAIO alle 19.30 - ONLINE.**

Come prevenire, curare e mantenere un migliore equilibrio di salute in modo naturale. Quali sono i vantaggi; come riattivare le funzioni fisiologiche legate ai fenomeni psico-emotivi. Introduzione al Corso Online di Marzo in Italia.

[Info](#)

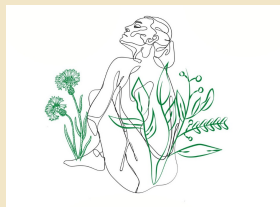


## TOUCH FOR HEALTH

**SABATO 22 E DOMENICA 23 GENNAIO**

TFH sfrutta il test muscolare kinesiologico e il sistema di bio-feedback del corpo. Un corso di un weekend per apprendere il primo livello. Rivolto a operatori olistici, operatori sanitari, personal trainer, e chiunque intenda ampliare le conoscenze personali al servizio del benessere.

Info



## IL RISVEGLIO DEL CORPO

**SABATO 28 GENNAIO alle 17.00**

Serata Esperienziale con Carol Rodrigues dove risveglieremo le funzioni vitali ed energetiche del nostro corpo, attraverso la stimolazione dei meridiani e dei chakra mediante suoni, aromaterapia ed erbe officinali, facendo in modo che il nostro stesso corpo ci mostri cosa dobbiamo lavorare dentro di noi.

**Contributo 20€ o donazione libera**

Info

## Maternità Consapevole



### LE MESTRUAZIONI: conoscerle per viverle serenamente

**MERCOLEDI 19 GENNAIO alle 17.30**

Incontro dedicato alle ragazze tra i 9 e i 12 anni e alle loro mamme per affrontare assieme all'ostetrica Elena Bisinella l'arrivo delle prime mestruazioni, riscoprire la ciclicità femminile e per cercare di vivere in modo sereno l'arrivo di questo passaggio (il menarca) e le mestruazioni.

Info



### PREGNANCY BLESSING

**VENERDI 21 GENNAIO dalle 18.00 alle 19.30**

Rituale di Benedizione della Gravidanza, con Alessia Benacchio e accompagnati da Jo'Hàn Chant'Ney.

L'incontro nasce per portare attenzione alla Vita e alla consapevolezza che giace in essa. Un rito è un'iniziazione e un riconoscimento dell'importanza di questo maestoso momento.

Info



### PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

**Da MERCOLEDI 26 GENNAIO alle 9.00**

Un percorso di 11 incontri sia teorici che pratici per potenziare la fiducia, creare una connessione con il proprio bambino e prepararsi al meglio al travaglio e ad accogliere la nuova nascita.

Info

### MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA



da **MARTEDI 25 GENNAIO 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.

[Info](#)

## 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](#)

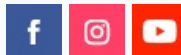
[Shiatsu](#)

[Counseling Transpersonale](#)

[Naturopatia](#)

[Kinesiologia](#)

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



Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}  
Ricevi questa email perché sei iscritto a MATRIKA APS

[Cancellati qui](#)



© 2021 MATRIKA APS