



# matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito web](#)

## CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' FEBBRAIO

Ciao {{ contact.NOME }},  
lo sai che febbraio è il mese della **purificazione**?

Febbraio nell'antichità era definito il mese dei riti di purificazione. Lo stesso nome "februarius", deriva dal verbo februare che significa purificare, in onore del dio etrusco Februus, divinità della morte e della purificazione. Nella tradizione celtica Imbolc si festeggia ai primi di febbraio, al culmine dell'inverno, periodo che marca l'avvento prossimo della primavera e il tempo in cui la Luce si riflette nella durata del giorno. In epoca cristiana questa festività venne celebrata come Candelora, assunto un carattere prevalentemente mariano in onore della purificazione della madre, la Vergine Maria, a 40 giorni dalla nascita di Gesù.

Ma cosa si intende per purificazione?

La purificazione è un processo che richiede un ascolto in primis: purifico ciò di cui mi sono reso consapevole essere non più utile o dannoso. Perciò la purificazione può essere effettuata su diversi livelli del nostro essere.

Sicuramente una pratica di purificazione sul corpo fisico può essere molto utile per lavorare anche sulle nostre emozioni e sul mentale che fin troppo spesso sono caricati per poi riflettere questo carico con acciacchi fisici colpendo le parti del nostro corpo più sollecitate.

Ormai conosciamo la legge psicosomatica e somatopsichica e come agisce sui nostri corpi. Sappiamo che la qualità di un pensiero influisce sulle nostre emozioni, sulla nostra energia, innescando dei processi che possono intervenire poi sul piano fisico, come sappiamo che un trauma sul piano fisico può comportare uno sbilanciamento anche sul piano psichico.

Alla base risiede comunque sempre un'attitudine che richiama un evento a manifestarsi con una determinata forza e quando la nostra mente non è sufficientemente purificata o disciplinata diveniamo inconsapevoli di ciò che ci accade e delle motivazioni per cui ciò accade.

Così recitava il maestro Sivananda:

*"La potenza del pensiero  
muta il destino.*

*L'uomo semina un pensiero  
e raccoglie un'azione;  
semina un'azione  
e raccoglie un'abitudine;  
semina un'abitudine  
e raccoglie un carattere;*

*semina un carattere  
e raccoglie un destino.*

*L'uomo costruisce il suo avvenire  
con il proprio pensare ed agire.  
Egli può cambiarlo  
perché ne è il vero padrone".*

Ti invito quindi a chiederti in questo mese a quante volte tu sia realmente consapevole dei pensieri che stai creando.  
Forse non hai mai pensato che ci sono poche cose sulle quali possiamo avere una reale influenza e che hanno un vero impatto su di noi e sulla nostra vita e una di queste sono proprio i nostri pensieri.  
Alle volte sprechiamo tempo ed energia cercando di "controllare" gli eventi esterni, le azioni degli altri, senza prendere consapevolezza che l'unica cosa che possiamo veramente controllare siamo noi stessi, come utilizziamo le nostre forze ed energie, la nostra mente e i pensieri che facciamo, per divenire realmente padroni del nostro avvenire.

Il mio augurio per questo mese è di prenderti del tempo per purificare non solo il corpo fisico, anch'esso molto importante ma anche e soprattutto la tua mente da tutto ciò che ha condizionato la tua vita, quelle gabbie mentali che fin troppo spesso ci creiamo inconsapevolmente. Poni attenzione a ciò che è fermo nella tua vita, a ciò che ti blocca da una possibile scelta, osserva i pensieri che vi sono collegati e prova a cambiarli, modificando la tua attitudine mentale al problema portandoti ad osservarlo magari da una nuova prospettiva che non avevi valutato prima.  
Permettersi di cambiare abitudine può far aprire gli occhi ad un nuovo sguardo, ad un nuovo orizzonte. Il mondo è grande, parti alla sua esplorazione.

Hari Om Tat Sat  
*Alessia*

**Ultimissime**

---

# OPEN DAY

SABATO 26 FEBBRAIO 2022



## PROGETTO EDUCATIVO

indoor e outdoor 3/6 anni a Rosà (Vi)

Laboratori dalle 10.00 alle 11.00  
o dalle 11.00 alle 12.00

Prenota l'orario di visita al 345 3004909

## Open Day!!! ALBERO DI PIPAL - Educazione consapevole

Sabato 19 febbraio si terrà una mattinata di attività per chi vorrà conoscere il nostro progetto educativo per la fascia 3/6 anni. Vieni a conoscerci!

Info

## In rilievo

CORSI SETTIMANALI YOGA E TAI CHI								
LUNEDÌ	8.00 - 10.00 TAI CHI Musica **	17.30 - 18.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 19.00 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia					
MARTEDÌ	8.00 - 10.00 YOGA DINAMICA Alessia	11.00 - 12.30 YOGA IN CRAVATANZA Alessia	18.45 - 19.45 YOGA SHENI 7/10 ANNI Daria	19.45 - 20.45 COCOA YOGA 3/6 ANNI Pasticceria	19.00 - 20.00 TAI CHI Musica	19.30 - 20.45 YOGA DINAMICO Sara	20.30 - 22.00 VINYASA YOGA Bianca	
MERCOLEDÌ	9.30 - 10.30 YOGA POST PARTO Sara	18.30 - 19.30 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	20.30 - 21.00 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia					
GIOVEDÌ	8.00 - 10.00 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 19.45 YOGA IN CRAVATANZA Alessia	18.30 - 19.45 HATHA YOGA INTEGRALE Saverio	20.15 - 21.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia				
VENERDÌ	8.00 - 10.00 HATHA YOGA Saverio	12.45 - 13.45 VINYASA YOGA Saverio	18.30 - 19.00 HATHA YOGA Silvia	19.45 - 20.45 YOGA NIDRA Daria				
SABATO	8.00 - 10.30 TECNICHE DI MEDITAZIONE ALESSIA							

## CALENDARIO ORARI CORSI

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.

ATTIVITÀ PER LA MAMMA

### YOGA POST PARTO

mum&BABY

PRENDERSI CURA DELLA MATERNITÀ

## YOGA POST PARTO MUM&BABY

In partenza un nuovo corso di Yoga

Info

Post Parto accompagnate da Silvia Tessarollo e Alessia Benacchio. Il corso inizierà mercoledì 22 febbraio. Iscrizioni aperte!

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)

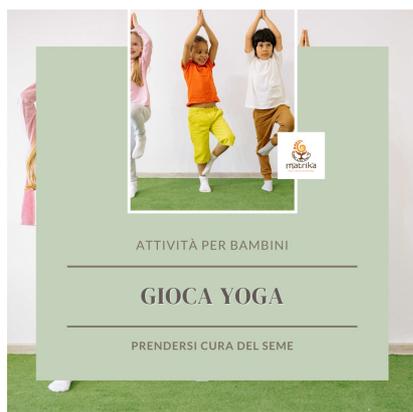
Info



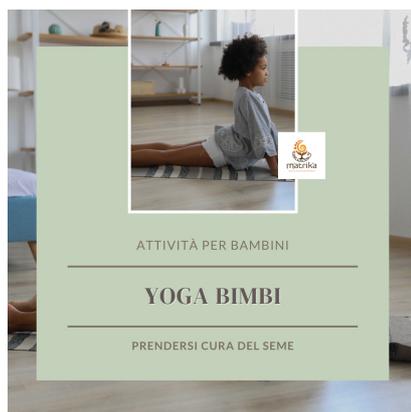
### HATHA YOGA

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

Info



### GIOCA YOGA



### YOGA BIMBI

### 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

**BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI**



**Un VENERDI ogni 2 settimane**  
**VENERDI 4 FEBBRAIO alle 20.30**  
**VENERDI 18 FEBBRAIO alle 20.30**

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 Vishuddhi e Ajna chakra.

[Info](#)



**TECNICHE AYURVEDICHE**  
**AVANZATE**

**SABATO 5 E DOMENICA 6 FEBBRAIO**

Un altro approfondimento sulle tecniche ayurvediche. Vieni a scoprire come riacquisire il tuo benessere e donarlo agli altri. Corso rivolto a chi ha già seguito il corso base.

[Info](#)



**MASSAGGIO BIOENERGETICO**  
**conferenza di presentazione**

**MARTEDI 8 FEBBRAIO alle 19.30**

Conferenza di presentazione del Corso di Massaggio Bioenergetico che si terrà il 12 e 13 marzo.

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

[Info](#)



**MINDFUL EATING**  
**Cibo e Umore**

**MERCOLEDI 9 FEBBRAIO alle 20.15 - CIBO E UMORE**

Laboratorio esperienziale, pratico, per scoprire insieme come Amarsi gustando la vita. con la nutrizionista Romina Trento scoprirai come mangiare consapevolmente ti aiuterà a vivere ogni momento della tua giornata con più consapevolezza

[Info](#)



**BACCO E VENERE**  
**esperienza di piacere**

**VENERDI 11 FEBBRAIO alle 20.00**

Un piccolo percorso per essere vissuto in due. Aromaterapia, oli essenziali, meditazione per dare forza alla sintonia di coppia creando un connubio perfetto con tecniche di riflessologia.  
**Contributo 60€ a coppia**

[Info](#)



**JO'HAN'S CIRCLE**  
**Sessualità e Relazioni**

**VENERDI 11 FEBBRAIO 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



## TOUCH FOR HEALTH

**SABATO 12 E DOMENICA 13 FEBBRAIO**

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



## NON HAI TEMPO DI CUCINARE? Come organizzare un menu settimanale

**GIOVEDÌ 17 FEBBRAIO alle 20.15**

Scopri insieme alla nutrizionista un aiuto pratico per la modifica del tuo stile di vita, tramite la pianificazione e preparazione dei pasti per l'intera settimana.

Romina ti illustrerà cosa si intende per Cucina sana secondo la letteratura scientifica, i metodi di conservazione sicuri, come utilizzare gli scarti in cucina e non solo.

Info



## CORSO MASSAGGIO AYURVEDICO BASE

**SABATO 19 E DOMENICA 20 FEBBRAIO  
SABATO 26 E DOMENICA 27 FEBBRAIO**

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

Info



## SORELLE DALLA TERRA AL CIELO conferenza di presentazione seminario

**SABATO 19 FEBBRAIO alle 19.30**

Entrare in relazione con Noi stesse, con i nostri modelli maschili e femminili di riferimento, per riconoscere le nostre ferite, accoglierle e sublimarle.

Info



## CERCHIO DI LUCE

**DOMENICA 20 FEBBRAIO alle 10.00**

Un incontro di comunicazione con gli Esseri di Luce per ricreare i loro messaggi trovando una via per avvicinarci al nostro autentico Sè.

Info

## MINDFUL EATING Cibo e Oli essenziali

**MERCOLEDÌ 23 FEBBRAIO alle 20.15 - CIBO  
E OLI ESSENZIALI**



Laboratorio esperienziale, pratico, per scoprire insieme come Amarsi gustando la vita. con la nutrizionista Romina Trento scoprirai come mangiare consapevolmente ti aiuterà a vivere ogni momento della tua giornata con più consapevolezza

Info



## IL RISVEGLIO DEL CORPO

**VENERDI 25 FEBBRAIO alle 20.30**

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



### PREGNANCY BLESSING

**VENERDI 11 FEBBRAIO dalle 18.00 alle 19.30**

Rituale di Benedizione della Gravidanza, con Alessia Benacchio e accompagnati da Jo'Hàn Chant'Ney, uomo di medicina Dinè Navajo. L'incontro nasce per portare attenzione alla Vita e alla consapevolezza che giace in essa. Un rito è un'iniziazione e un riconoscere l'importanza di questo maestoso momento.

**Contributo 20€ - raccogliamo adesioni**

Info



### MOTHER BLESSING BABY

**Data da confermare**

Rituale di Benedizione del Padre, della Madre e del Figlio dai 0 ai 7 anni, con Alessia Benacchio e accompagnati da Jo'Hàn Chant'Ney, uomo di medicina Dinè Navajo. Un rituale per sancire l'unione della famiglia e portare consapevolezza alla crescita del figlio.

**Contributo 20€ - raccogliamo adesioni**

Info



### RACCONTO DI UN PARTO IN CASA

**SABATO 26 FEBBRAIO alle 16.30**

L'esperienza del parto in casa porta con sé emozioni grandi che si desiderano condividere. Raccogliamo così uno spazio per dare spazio alla condivisione di un parto in totale libertà, con le dovute assistenze nel luogo più familiare possibile. Racconta la sua esperienza Nicoletta Bellò.

**Incontro gratuito**

Info

### MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA

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.  
**Raccogliamo adesioni per il mese di marzo**

Info



## PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

**Da MERCOLEDÌ 26 GENNAIO alle 9.00**

Un per-corso 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.

**Possibilità di inserimento o di raccolta adesioni per il mese di marzo**

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**

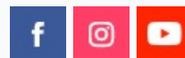
**Shiatsu**

**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](#)

