



[Vai al sito web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' GIUGNO

Ciao {{ contact.NOME }},

ti scrivo oggi per una nuova riflessione che desidero condividere con te. La tematica è a me cara perchè la ritengo essere una buona base di partenza per imparare ad esplorare quelle che sono le potenzialità dell'essere umano. Pertanto ti chiedo, quanto tempo dedichi a te nell'arco della giornata? Quanta considerazione dai al tuo corpo e alla tua esistenza?

Ci viene detto ovunque che per stare bene abbiamo bisogno di prenderci del tempo, che la vita è frenetica, che il ritmo che abbiamo è contro natura, ecc... tante cose che nella teoria conosciamo tutti molto bene ma allora perchè faticiamo così tanto a riprenderci il nostro spazio e del tempo da dedicare alla nostra felicità?

Purtroppo l'abitudine a vivere una vita di frenesia, con conseguente stress, è molto radicata e se non abbiamo una buona dose di volontà che possa dominare queste reazioni compulsive è davvero ardua trovare soluzioni.

Allora che si fa? Nello yoga viene richiesta una sana motivazione in primis che permetta di produrre a piccoli passi gradualmente quel cambiamento che ci consente di riprendere in mano noi stessi. Inizialmente può risultare molto impegnativo ma nel tempo la nuova abitudine che si andrà ad instaurare ci consentirà di produrre quel nuovo slancio per proseguire con più fluidità. Un consiglio pratico che ci viene offerto da questa disciplina millenaria è lavorare sul concetto di **SAUCA** (=pulizia).

Trovare del tempo per ripulirci sta alla base del nostro benessere e non sto parlando di qualcosa di metafisico, bensì di una pratica altamente concreta. Hai presente come ti senti dopo una bella doccia? Oppure la sensazione di quando rientri a casa e tutto è in ordine, pulito e profumato? Ecco, questo è quello che sto cercando di suggerirti.

Inizia una routine quotidiana che ti consenta di prendere un nuovo ritmo, sii costante in quello che fai, fai inizialmente poco ma **inizia!**

Il corpo è il tempio della nostra Anima e se viene rispettato e ben pulito può permettere una sana e armoniosa comunicazione tra le parti e senza troppo sforzo ci consente di assaporare davvero il significato di Unione delle parti di cui siamo composti (fisica, energetica, emotiva, mentale, causale).

Occupiamoci della nascita del nuovo giorno. Ogni risveglio del mattino è una nuova occasione di vita, un regalo da assaporare e affrontare mettendo in gioco le nostre migliori energie. Da come ci svegliamo dipenderà gran parte della felicità che sapremo cogliere ed assaporare durante il ciclo terrestre che si chiama "giorno". Quindi perché non prepararci nel migliore dei modi? Iniziamo subito ad organizzare il nostro vivere, sperimentando le prime piccole/grandi conoscenze e permettere di utilizzare il meglio di in noi in fatto

di elasticità fisica, presenza mentale, volontà e coraggio nell'affrontare il nuovo percorso che si apre davanti.

Si chiama “**DINACARYA**”, una routine giornaliera da imparare gradualmente, senza sforzo, dolcemente e con il piacere di dedicare alcuni istanti a noi stessi, al nostro sentirci vivi.

Nella notte avviene un lungo e potente processo di metabolizzazione, una vera e propria digestione delle esperienze vissute durante il giorno precedente. Si producono così molti elementi di scarto, sotto forma di tossine, che ritroviamo al mattino all'interno del nostro corpo, soprattutto nelle aree di grande capacità di assorbimento: la lingua, le mucose delle vie respiratorie, i canali sensoriali, i canali intestinali. Anche i canali sottili, i pensieri e le sensazioni, sono coinvolti in queste attività, per cui si necessita di una dolce ma intensa pulizia prima di avviarci verso nuove avventure.

- Iniziamo con lo svegliarsi presto e respirare, essere consapevoli e salutare il miracolo del nuovo giorno. Prima di alzarsi dal letto prestare attenzione alla struttura del nostro corpo eseguendo alcuni esercizi mentre siamo ancora sdraiati.
- Poi pulire la lingua, depurare la bocca con l'olio di sesamo, pulire i denti con la polvere di triphala. Aprire i canali della vista e i canali dell'udito.
- Quindi bere due bicchieri di acqua calda ci aiuterà a depurare i canali dell'evacuazione.
- Ora un piccolo accorgimento. Il nostro respiro dipende da dove i nostri occhi si posano. Se osserviamo il sole che sorge all'alba avremo un ritmo rilassato di respiro ben diverso che se stessimo osservando una scena violenta o triste. Per cui attenzione, soprattutto al mattino appena svegli; dedichiamo il meglio ai nostri occhi, senza indirizzarli alle notizie che ci porta un telefonino, ma piuttosto osservare il lento variare dei colori di un'alba nascente.

I nostri cinque sensi sono gli strumenti, i canali che ci permettono di assorbire e quindi interagire con la realtà circostante, con l'ambiente. Tutti i sensi quindi influenzeranno in ogni momento il nostro respiro e la sua frequenza.

Hari Om Tat Sat
Alessia Benacchio e Filippo De Franceschi

Ultimissime



APERTE ISCRIZIONI

ROSA' - CASSOLA
per bambini e famiglie

PROGETTO EDUCATIVO 2022-2023

ATTIVITA' LUDICO RICREATIVE IL SEME

per bambini dai 3 ai 6 anni

ATTIVITA' INDOOR E OUTDOOR
LABORATORI ESPERENZIALI
PROGETTI TEMATICI
VALORE DEL SACRO
ESSERE UNA TRIBU'

EDUCAZIONE PARENTALE IL GERMOGLIO

per bambini dai 6 ai 10 anni

DIDATTICA SPERIMENTALE
LABORATORI ESPERENZIALI
LABORATORI POMERIDIANI
VALORE DEL SACRO
IL VALORE DELL'ESSERE INSIEME

Vogliamo un progetto di Vita che riconosca il valore dell'individuo e la sua capacità di esprimersi attraverso i propri talenti.

Proponiamo un'educazione alternativa e felice, centrata sulla crescita integrale del bambino e abbiamo l'intento di accompagnare e sostenere lo sviluppo del bambino in tutti i suoi aspetti di essere umano: corpo fisico, emotivo, energetico, mentale e spirituale.

Il progetto ha a cuore le famiglie proponendo anche percorsi di accompagnamento alla genitorialità.

La collaborazione familiare diviene quindi un valore costruttivo fondamentale.



INFO: ALESSIA 3453004909 (3/6 ANNI) - ELENA 3405261527 (6/10 ANNI)

ALBERO DI PIPAL progetto educativo 3/6 anni e scuola primaria parentale

Un progetto non solo per i nostri figli ma anche per le famiglie. Per creare supporto assieme per le nuove generazioni in un rapporto di continuità. Scopri di cosa si tratta e contribuisci a sostenerci!

Info

In rilievo

CORSI SETTIMANALI YOGA E TAI CHI				
LUNEDÌ	17.00 - 18.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 20.00 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	IN THE Summer TIME	
MARTEDÌ	9.00 - 10.30 YOGA DOLCE Alessia	11.00 - 12.30 YOGA IN GRAVIDANZA Alessia	19.00 - 20.00 TAI CHI Monica	20.00 - 21.30 YOGA DINAMICO Sara
MERCOLEDÌ	19.00 - 20.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia			
GIOVEDÌ	9.00 - 10.30 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	18.30 - 19.45 YOGA IN GRAVIDANZA Alessia	20.15 - 21.45 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	
VENERDÌ	9.30 - 10.30 YOGA POST PARTO Silvia	12.45 - 13.45 VINIVASA YOGA Romina	18.45 - 19.45 YOGA NIDRA ROMINORALE	matrika

Città di Bassano del Grappa
con l'apporto dell'Associazione per la
Educazione, Pedagogia, Cultura e lo Sport
Democrazia

**BDG
YOGA
DAY**

Evento Gratuito
21 Giugno 2022
10:30-21:00

**PARCO
RAGAZZI
'99**

Bassano del Grappa

bdgyogaday

ORARI ESTIVI

YOGA DAY 21.06.2022

I nuovi orari per l'estate... Vi accompagnamo per tutta la stagione!

Info



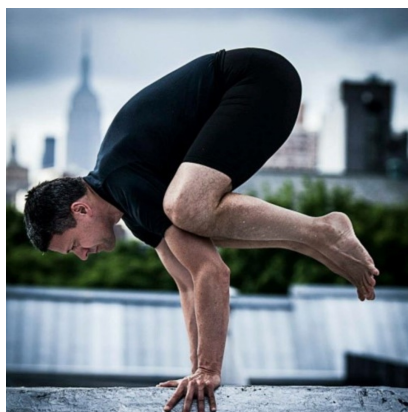
JO'HAN CHANT'NEY

Ritorna in Italia Jo'Hàn Chànt'Ney, uomo di medicina Dinè (Arizona) per nuovi progetti assieme.

Info

Una giornata di pratiche per celebrare la giornata internazionale dello Yoga in Prato Santa Caterina a Bassano. Anche noi saremo presenti!

Info



YOGA E NEUROLOGIA FUNZIONALE con Eduardo Thomas 18.06.2022

Workshop per insegnanti e praticanti di yoga per scoprire il valore dello yoga e della neurologia funzionale applicata al movimento

Info

Corsi e incontri del mese



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

VENERDI 03 E 17 GIUGNO alle 20.30

Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse. Inizia un nuovo percorso con nuovi intenti.

Contributo 20€

Info



CERCHIO DI LUCE

DOMENICA 12 GIUGNO 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



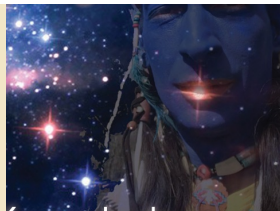
TANGOOLISTICO METODO HABIB - Alla scoperta della nostra Libertà

DOMENICA 12 GIUGNO dalle 10.00 alle 18.00

Attraverso le semplici tecniche del Metodo Habib esploreremo le nostre parti attiva e ricettiva rendendoci conto dei nostri stessi limiti nei confronti della libertà ma anche delle possibilità di superarli e di trarre soddisfazione anche nella relazione con gli altri.

Costo 100€

Info



JO'HAN'S CIRCLE Visibile e Invisibile

LUNEDI 13 GIUGNO alle 20.15

Online e in presenza

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

Visibile e Invisibile è l'argomento proposto in questa serata da condividere tra Anime in cammino.

Donazione libera e volontaria

[Info](#)



CERIMONIA DI LUNA PIENA

MARTEDI 14 GIUGNO alle 18.00

Online e in presenza

Celebrare la Luna Piena per celebrare i ritmi cosmici che agiscono su di noi. Un'incontro in presenza per gli associati di Matrika e online per gli esterni con Jo'Hàn Chànt'Ney, per ritornare in sintonia.

Contributo 35€

[Info](#)



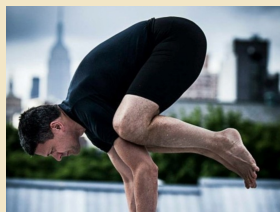
DISFUNZIONI DEL CICLO MESTRUALE E ALIMENTAZIONE

MERCOLEDI 15 GIUGNO alle 20.15

Abbiamo creato questa serata per accompagnare ogni donna fertile nel migliorare il suo equilibrio ormonale, accogliere le sue difficoltà e guidarla nel trasformarle in risorse.

Contributo 20€

[Info](#)



YOGA E NEUROLOGIA FUNZIONALE

SABATO 18 GIUGNO alle 10.00

Miniworkshop di presentazione

Online o in presenza

Una piccola introduzione al workshop di un weekend che si terrà a luglio sullo yoga e la neurologia funzionale applicata al movimento.

Contributo libero

[Info](#)



ANTICO STRETCHING DEI MONASTERI

**DOMENICA 19 E LUNEDI 20 GIUGNO dalle
9.00 alle 18.00**

Un'antica tecnica di Stretching passivo in coppia nata in alcuni monasteri indiani (Ashram) dove le lunghe pratiche di preghiera, concentrazione e meditazione costringevano i monaci per ore immobili.

***Costo 220€ - 200€ per gli iscritti al percorso
ayurveda***

[Info](#)

CERIMONIA DEL SOLSTIZIO D'ESTATE

LUNEDI 20 GIUGNO alle 20.00.

una cerimonia di profondo contatto con la



Natura, il fuoco e con il ritmo cosmico del Sole.
Contributo 35€

[Info](#)



UOMINI IN EVOLUZIONE

VENERDI 24 GIUGNO alle 20.30

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.

[Info](#)



CANTI E DANZE DI MEDICINA

SABATO 25 E DOMENICA 26 GIUGNO dalle 09.00 alle 17.00

Workshop

Danze etniche di Medicina per un "Riequilibrio naturale di tutti i sensi, aprendo dirette connessioni con il Cielo e la Terra nel loro reale ruolo di energie ricreatrici".

Costo 180€

[Info](#)



CERCHIO DI MEDICINA

DOMENICA 26 GIUGNO alle 18.00

Provare il valore dello stare assieme nel condividere e trovare soluzioni alle problematiche o prove della Vita è un momento magico in cui può avvenire una trasformazione sostenuta dal gruppo.

Contributo libero

[Info](#)

Maternità Consapevole



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

In partenza LUNEDI 20 GIUGNO alle 19.30

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.

[Info](#)



MESTRUAZIONI

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.

Raccogliamo adesioni per il mese di

giugno/luglio
Contributo 15€

Info



BLESSING BABY

Rituale di Benedizione attraverso il Padre e la Madre del Figlio dai 0 ai 7 anni, con Jo'Hàn Chant'Ney, uomo di medicina Dinè Navajo. Un rituale per sancire l'unione della famiglia e portare consapevolezza alla crescita del figlio. A seguire Cerimonia del Solstizio di Primavera
Raccogliamo adesioni per il mese di giugno/luglio
Contributo 25€

Info



PREGNANCY BLESSING

Rituale di Benedizione della Gravidanza, con Alessia Benacchio e 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 riconoscimento dell'importanza di questo maestoso momento.
Raccogliamo adesioni per il mese di giugno/luglio
Contributo 25€

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 luglio

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

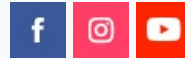
Shiatsu

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