



matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' LUGLIO

Ciao {{ contact.NOME }},

...Per tutta la vita ci si domanda quale possa essere il principio grazie al quale (o a causa del quale) dobbiamo trovarci spesso nella vita in condizioni di sofferenza.

Grandi tradizioni hanno trattato questo argomento sviscerandolo a livelli profondi ma spesso poco comprensibili all'essere umano, osservando quanto sia importante la disidentificazione dal corpo fisico per riconoscere che c'è un aspetto più ampio in noi che non vive dell'impermanenza della natura delle cose terrene e dalla quale, se vogliamo vivere la vera beatitudine, è necessario sganciarsi.

Questi concetti sono affascinanti e nutrienti per l'animo umano che ha messo appena il naso verso questo mondo infinito di conoscenza ma quanto è difficile a volte mettere in pratica ciò che nella teoria si ha compreso benissimo.

Allora impariamo ad osservare ciò che ci circonda, impariamo a ringraziare le piccole cose che la vita ci ha dato, proprio come dei doni che non appartengono a noi ma che il cosmo ha voluto con noi condividere. Perché tutto vive di modificazioni, nulla è stabile, tutto fluisce attraversato da varie correnti che si mescolano e un giorno ti portano ad essere in un luogo felicemente beato e il giorno dopo si fatica a comprendere come mai tutto sia già cambiato, ritrovandoci un uno spazio/tempo totalmente diverso, attraversati da sentimenti diversi che conducono la nostra mente a manifestare pensieri diversi...e tutto intanto va avanti, scorre, come una zattera in mezzo al mare: noi sai quale tempesta ti attraverserà e non sai se ne uscirai vivo, intanto però prendi a mano a mano confidenza con l'acqua fintanto che la zattera si disgrega. E comprendi che non è la zattera a permetterti il viaggio ma le onde che ti portano lontano...

Allora ascoltiamo questa Terra che ci chiama a sé ma non dimentichiamo di toccare il Cielo sfruttando la sua forza. Solo una buona spinta a Terra ci può permettere di fare il salto più alto.

Ti suggerisco questa pratica da svolgere nei momenti in cui senti che lo sconforto inizia a sollevarsi:

- scegli un orario al mattino presto o la sera quando il sole inizia a tramontare. Osserva la Natura quanto è rigogliosa in questo periodo dell'anno, portati in un bel prato verde e distenditi per qualche istante.
- Ascolta il tuo peso a terra e senti la capacità della Terra di sostenerti e farti sentire al sicuro. Rifletti sulla sua presenza sotto di te.
- Inizia a respirare consapevolmente e ascolta lo scambio che si crea tra te e l'universo esterno: dona una parte di te a questo universo e accogli una parte di esso dentro te fino a sentire un mescolamento delle vostre forze così ampio da non permetterti più quasi di distinguere ciò che è

- fuori da ciò che è dentro - tutto ha la stessa forza ed energia.
- Coltiva il distacco mentale, addestrando la mente a diventare un osservatrice del proprio pensiero. L'obiettivo è discriminare tra ciò che è permanente e ciò che non lo è.
- Mentalmente, passa in rassegna passivamente gli eventi del giorno precedente in dettaglio e in ordine cronologico, senza giudicare o analizzare alcun pensiero o evento. Diventiamo osservatori, spettatori imparziali di quello che si manifesta nella mente.

Se vuoi approfondire:

Quando andrai in profondità nella tecnica, oltre una mera elencazione cronologica degli eventi, osserva direttamente il tuo stato mentale, i tuoi sentimenti e i pensieri che vivi in quel particolare momento; diventa diretto testimone del costante cambiamento nel flusso mentale senza esserne affetti. Osserviamo il processo come uno spettatore al teatro che assiste allo spettacolo.

- Invia al Cosmo un intento che ti permetta di chiarire il percorso che desideri svolgere e rimani in attesa della sua risposta senza forzature, rimanendo solo nell'apertura all'ascolto.
- ...e poi metti alla prova il tuo spirito bambino trovando un motivo per saltare: su un sasso, un fosso, a terra, nel vuoto, giocando...sperimenta le basi di appoggio per sentire quella che ti permette di metterti più in gioco e fare esperienza (chiaramente l'interpretazione è intesa anche in senso figurato, la realtà che si esprime interiormente la devi trovare tu)

Hari Om Tat Sat
Alessia Benacchio

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 - 21.50 YOGA DINAMICO Sara
MERCOLEDÌ	19.00 - 20.15 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia			
GIOVEDÌ	9.00 - 10.30 HATHA YOGA INTEGRALE Alessia	12.30 - 13.45 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 VINAYASA YOGA Romina	18.45 - 19.45 YOGA NIDRA CORSO QUINQUENNALE	



PROGETTO EDUCATIVO

2022-2023

ATTIVITA' LUDICO RICREATIVE

per bambini dai 3 ai 6 anni
ATTIVITA' INDOOR E OUTDOOR
LABORATORI ESPERENZIALI - PROGETTI TEMATICI
VALORE DEL SACRO - ESSERE UNA TRIBU'

EDUCAZIONE PARENTALE

per bambini dai 6 ai 10 anni
DIDATTICA SPERIMENTALE E MULTIDISCIPLINARE
LABORATORI ESPERENZIALI
LABORATORI POMEZIDIANI
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.
Proporzioniamo 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 distende quindi un valore costruttivo fondamentale.



INFO: ALESSIA.BENACCHIO@GMAIL.COM | ELENA.SARDESE@GMAIL.COM

ORARI ESTIVI

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

Info

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

Corsi e incontri del mese

BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI



VENERDI 01, 15 E 29 LUGLIO 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



INTRODUZIONE ALL'ETNOMEDICINA

VENERDI 08 LUGLIO alle 20.30
Serata conoscitiva esperenziale sull'etnomedicina e su come questa scienza possa aiutare l'essere umano a recuperare conoscenze perdute. Si farà anche un piccolo rituale assieme.
Contributo suggerito 25€

Info



MASSAGGIO BIOENERGETICO 1 e 2 livello

SABATO 09 E DOMENICA 10 LUGLIO
Una Medicina della Mente per riequilibrare Emozioni e Corpo attraverso una profonda connessione con i flussi energetici degli antichi Metodi BioNaturali.
Costo 220€

Info



CERIMONIA DI LUNA PIENA

MERCOLEDI 13 LUGLIO 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€

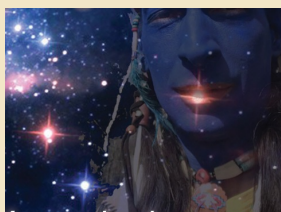
Info



ETNOMEDICINA

SABATO 16 E DOMENICA 17 LUGLIO
Un percorso di conoscenza sulle pratiche igieniche, preventive, curative e non solo che il nostro habitat ci sa donare attraverso un ripristino di conoscenze antiche. Da sempre l'uomo per curarsi ha attinto i rimedi del suo habitat, impiegando principi provenienti dai tre regni della natura e adottando differenti strategie terapeutiche in funzione della propria cultura e struttura sociale.
Contributo 250€

Info



JO'HAN'S CIRCLE Cambiamento e Manipolazione

VENERDI 22 LUGLIO 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



MASSAGGIO BIOENERGETICO 2, 3 e 4 livello

SABATO 23 E DOMENICA 24 LUGLIO

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

Costo 220€

Info

Maternità Consapevole



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

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.

Raccogliamo adesioni per il mese di luglio/agosto

Info



MESTRUAZIONI: conoscerle per viverle serenamente

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 luglio/agosto

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 luglio/agosto

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/agosto

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

Nam - medicina dei Nativi d'America

Trattamenti ayurveda per la gravidanza e il bambino

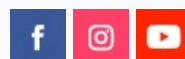
Shiatsu

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](#)



