



[Vai al sito
web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' SETTEMBRE

Ciao {{ contact.NOME }},
stiamo per ripartire con la nuova stagione di attività, la pausa estiva è stato un buon momento per digerire ciò che è stato, per riposare e ripristinare le nostre forze per ricominciare.
Ti proponiamo quindi una pratica legata proprio all'organo che più nel nostro corpo è legato alla digestione: lo **stomaco**.

Lo sapevi che lo stomaco non elabora solo il cibo ma inghiottisce anche umiliazione, delusione, rabbia, sentimenti di colpa...incrementando ulteriormente il suo lavoro, rallentando di conseguenza il suo metabolismo. Ti sei mai chiesto perchè a volte non digerisci bene o ti senti una morsa allo stomaco?

I maestri dicono che puoi mangiare anche un tacchino intero senza avere conseguenze se il tuo stato d'animo è elevato, come puoi non digerire un'insalatina se sei arrabbiato o frustrato o ti trovi in un ambiente caotico. Quindi le nostre emozioni e la nostra psiche agiscono in modo profondo sui ritmi del nostro corpo e questi cambiano in base a dove dobbiamo investire le nostre energie: se viviamo nello stress costante e continuativo il nostro corpo accumula tossine e nel tempo sarà sempre più difficile ripulire il nostro organismo fisico; sappi però che anche la mente cadrà in questo circuito, aumentando pensieri pesanti e di bassa frequenza.
Troppe volte "mandiamo giù bocconi amari"...perchè non proviamo invece ad apprendere l'**arte del sorriso**?

E' comprensibile che non sia così semplice sorridere sempre ma rendere il sorriso un rito nella nostra giornata può essere di grande valore nel modificare quegli atteggiamenti che a volte ci rendono vittime del nostro mal di vivere.

Hai mai notato che anche lo stomaco sembra sorridere?

"A volte la tua gioia è la fonte del tuo sorriso, ma spesso il tuo sorriso può essere la fonte della tua gioia."

Thich Nhat Hanh

Ti proponiamo una semplice pratica per sciogliere lo stomaco, proposta da Monica Miozzo, la nostra operatrice shiatsu.

()

Ci sono molti punti dell'agopuntura che sono di facile accesso per un auto-massaggio veloce.

Questo punto del meridiano di stomaco è noto per la sua efficacia preventiva: supporta il mantenimento di una condizione di equilibrio generale. E' utilizzato per il trattamento di varie sindromi a carico dell'apparato digerente e del ginocchio.

E' di grande sostegno per l'elemento Terra, per questo si dice essere in grado di allungare la vita e ritardare l'invecchiamento.

Massaggiare Zu san Li libera e sostiene i polmoni, permettendo una respirazione più facile e regolare: infatti un altro suo nome significa "mare del qi inferiore".

:

- regola lo stomaco e l'intestino
- aiuta nel caso di reflusso gastrico
- lava la stasi di qi dovuta a debolezza dell'elemento terra (milza e stomaco)
- attiva il sistema linfatico
- sostiene il sistema immunitario
- allevia i dolori e le rigidità del ginocchio
- utile da massaggiare in caso di ansia e preoccupazione
- unito ad altri punti, viene impiegato come sostegno a chi smette di fumare

:

si usano l'indice ed il medio (come nella figura) per massaggiare il punto per 8 volte, prima in senso antiorario e poi in senso orario. Questo completa un ciclo. Al termine di questo primo ciclo, si possono poggiare le mani sull'addome e fare 3 respiri. Al termine dei 3 respiri, si compie un altro ciclo di 8 massaggi in un senso e poi nell'altro.

Si possono fare 3 cicli, oppure 8 o 24, secondo il tempo a disposizione. Questo auto-massaggio va molto bene al mattino o durante la giornata, meno indicato la sera: potrebbe causare insonnia.

Scrivici come ti senti dopo aver provato 😊

Hari Om Tat Sat

Alessia Benacchio e Monica Miozzo

Ultimissime

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINO				
9.00 - 10.00 TAI CHI CHUAN	9.00 - 10.15 YOGA DOLCE		9.00 - 10.30 YOGA INTEGRALE	09.30 - 10.30 YOGA POST PARTO
11.00 - 12.15 YOGA IN GRAVIDANZA	11.00 - 12.15 VINYASA YOGA			11.00 - 12.15 HATHA YOGA
PAUSA PRANZO				
	12.45 - 13.45 VINYASA YOGA			12.45 - 13.45 VINYASA YOGA
POMERIGGIO/SERA				
17.00 - 18.15 YOGA INTEGRALE	16.45 - 17.45 YOGA BIMBI 7/10 anni	17.00 - 18.00 TEEN YOGA 11/15 anni		17.30 - 18.45 YOGA DOLCE
	16.45 - 17.45 GIOCA YOGA 3/6 anni		18.30 - 19.45 YOGA IN GRAVIDANZA	17.45 - 18.45 YIN YOGA
18.30 - 20.00 YOGA INTEGRALE	18.50 - 19.50 TAI CHI CHUAN	19.00 - 20.15 YOGA INTEGRALE	18.30 - 20.00 HATHA YOGA	19.00 - 20.00 YIN YOGA
20.30 - 21.30 AVVIAMENTO AL PROCESSO MEDITATIVO	20.00 - 21.30 YOGA DINAMICO	20.30 - 22.00 YOGA INTEGRALE	20.15 - 21.30 HATHA YOGA	19.00 - 20.00 YOGA NIDRA
i corsi partiranno con un minimo di 4 iscritti				
 - BIMBI E RAGAZZI - MATERNITA' - PRATICHE MENTALI - TAI CHI CHUAN - YOGA TRADIZIONALE - YOGA DINAMICO				

NUOVI CORSI E NUOVI ORARI 2022/23

Il 12 settembre riprenderanno tutti i corsi settimanali di Yoga e Tai chi...non perdere l'occasione di dedicarti del tempo e di ascoltarti. Clicca su info!

Iscriviti

In rilievo

dal 26 al 30 settembre

OPEN WEEK



matrika
YOGA E DISCIPLINE NATURALI



PROGETTO EDUCATIVO

2022-2023

ATTIVITA' LUNGO PRELATIVE
per bambini dai 3 ai 5 anni
ATTIVITA' INDOLORE LUDICO
LABORATORI ESPERIMENTALI - PROGETTO TENDENTE
VALORE DEL SACRO - ESSERE UNA TRIBU

EDUCAZIONE PARENTALE
per bambini dai 6 ai 10 anni
IDENTITA' E SPERIMENTALE E MULTIDISCIPLINARE
LABORATORI ESPERIMENTALI
LABORATORI DI PROGETTO
VALORE DEL SACRO - IL VALORE DELLA NATURA E DELL'UOMO



SPECIAL GIFT COUPON

-30% VALIDO FINO A DICEMBRE 2023

CHIEDI IN SEGRETERIA

OPEN WEEK

Una settimana di pratiche gratuite di prova per tutti i nuovi iscritti!

Iscriviti

ALBERO DI PIPAL BUONO SCONTO - progetto educativo

progetto educativo 3/6 anni e parentale elementari. 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

Abbiamo pensato ad un buono sconto da sfruttare entro il 31 dicembre. Promozione valida solo per il mese di settembre per chi si iscrive ad un corso o prenota un trattamento! Chiedi in segreteria e scopri di cosa si tratta!

Corsi e incontri di SETTEMBRE



INTRODUZIONE ALL'ETNOMEDICINA

VENERDI 2 SETTEMBRE alle 20.00

Un incontro per comprendere il valore dell'esperienza e della conoscenza dell'essere umano attraverso un Medicine Man e la sua conoscenza nella Medicina dei Nativi d'America

Contributo suggerito 15€

[Iscriviti](#)



CORSO BASE DI MASSAGGIO AYURVEDICO INDIANO

**SABATO 3 E DOMENICA 4 SETTEMBRE
(1°weekend)**

**SABATO 10 E DOMENICA 11 SETTEMBRE
(2°weekend)**

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

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

[Iscriviti](#)



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

VENERDI 09 E 23 SETTEMBRE alle 20.30

Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconscie. Gli intenti di questo mese: contentezza e volontà.

Contributo 20€

[Iscriviti](#)



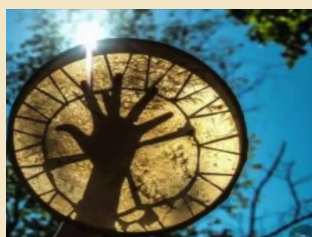
CERIMONIA DI LUNA PIENA E BENEDIZIONE DEL GREMBO

SABATO 10 SETTEMBRE alle 19.00

Una serata rituale con la Luna Piena del Raccolto per celebrare i ritmi cosmici che agiscono su di noi uniti alla Benedizione del Grembo

Contributo 20€

[Iscriviti](#)



DANZE ETNICHE

DOMENICA 11 SETTEMBRE alle 15.00

Incontrarsi per danzare, divertirsi e scoprire assieme se stessi attraverso le danze popolari. Incontro rivolto alle famiglie e a tutti coloro che desiderano condividere.

Contributo 15€

[Iscriviti](#)

YOGA E NEUROLOGIA FUNZIONALE con Eduardo Thomas

SABATO 24 E DOMENICA 25 SETTEMBRE

Workshop per insegnanti e praticanti di yoga per scoprire il valore dello yoga e della



neurologia funzionale applicata al movimento

Iscriviti



CERIMONIA DI EQUINOZIO D'AUTUNNO

SABATO 24 SETTEMBRE alle 19.00.
una cerimonia di profondo contatto con la Natura, il fuoco e con il ritmo cosmico del Sole.

Contributo 25€

Iscriviti



CERCHIO DI LUCE

DOMENICA 25 SETTEMBRE 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.

Iscriviti

Un assaggio di OTTOBRE



CORSO BASE DI MASSAGGIO AYURVEDICO INDIANO

SABATO 1 E DOMENICA 2 OTTOBRE (1°weekend)
SABATO 15 E DOMENICA 16 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.

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

Iscriviti



CORSO MASSAGGIO BIONENERGETICO 1 e 2 livello

SABATO 8 E DOMENICA 9 OTTOBRE
Una Medicina della Mente per riequilibrare Emozioni e Corpo attraverso una profonda connessione con i flussi energetici degli antichi Metodi BioNaturali.

Costo 220€

Iscriviti

WORKSHOP ASHTANGA YOGA

SABATO 8 OTTOBRE dalle 9.00 alle 12.00
Un'introduzione alla pratica Ashtanga



lavorando sulla sequenza del Surya Namaskara e della prima serie.

Contributo 35€

[Iscriviti](#)



WORKSHOP RUOTA DI MEDICINA

SABATO 15 OTTOBRE dalle 14.00 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 35€

[Iscriviti](#)



CORSO AVANZATO MASSAGGIO AYURVEDICO INDIANO

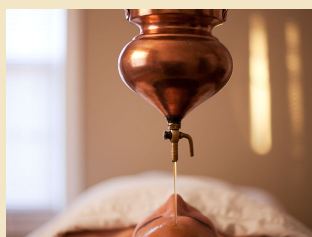
SABATO 29 e DOMENICA 30 OTTOBRE (1°weekend)

SABATO 5 e DOMENICA 6 NOVEMBRE (2°weekend)

Un approfondimento del Massaggio Base implementando le manovre utili a specializzare il trattamento in base alle costituzioni Dosha.

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

[Iscriviti](#)



CORSO DI SHIRODHARA E TECNICHE AYURVEDICHE

SABATO 22 E DOMENICA 23 OTTOBRE

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

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

[Iscriviti](#)



PERCORSO RUOTA DI MEDICINA DEI NATIVI D'AMERICA

SABATO 29 e DOMENICA 30 OTTOBRE

SABATO 27 e DOMENICA 27 NOVEMBRE

SABATO 14 e DOMENICA 15 GENNAIO

SABATO 18 e DOMENICA 19 FEBBRAIO

Un breve percorso per conoscere la Medicina dei Nativi d'America attraverso la Ruota di Medicina. Accompagnati da un Medicine Man che desidera condividere la sua tradizione più autentica.

Costo dei 4 weekend 800€

[Iscriviti](#)

Donna e Maternità Consapevole



MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA

DA VENERDI 16 SETTEMBRE alle 9.00

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.

[Iscriviti](#)



MESTRUAZIONI: conoscerle per viverle serenamente

MARTEDI 20 SETTEMBRE alle 18.00

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.

Contributo 15€

[Iscriviti](#)



DISFUNZIONI DEL CICLO MESTRUALE E ALIMENTAZIONE

MERCOLEDI 21 SETTEMBRE 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€

[Iscriviti](#)



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

DA LUNEDI 21 SETTEMBRE alle 09.30

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.

[Iscriviti](#)



PAPPE A RICHIESTA: laboratorio per lo svezzamento

MERCOLEDI 28 SETTEMBRE alle 9.30

Questo corso teorico-pratico si propone di dare indicazioni e rispondere alle mille domande sia a chi vorrebbe indirizzarsi verso uno svezzamento più classico, sia a chi invece preferisce pensare ad un autosvezzamento.

[Iscriviti](#)

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

Nam - Medicina dei Nativi d'America

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