



matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito
web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' NOVEMBRE

Ciao {{ contact.NOME }},

è tempo di rientrare in noi stessi. La stagione delle foglie che cadono favorisce il processo introspettivo.

Mentre il mondo si sta orientando verso una globalizzazione e un'accelerazione di un processo che sembra evolutivo, la proposta che ti vogliamo offrire è quella di invitarti ad un rallentamento, a un rientro in se stessi per "bonificare" il nostro pianeta interiore per mezzo di un processo conoscitivo che, da una parte, ci rende più consapevoli dei nostri condizionamenti e delle nostre schiavitù - spesso ben mascherate- e, dall'altra, ci consente di intervenire e sanare le disarmonie interiori.

Parliamo quindi, come la Natura insegna, di un processo di avviamento al Silenzio Interiore. Anche la Terra in questo periodo respira aria di riposo, le ore di sole stanno diminuendo e l'ambiente esterno si placa prima portando l'attento uditore a percepire prima la sua calma.

Questo processo inevitabilmente va ad influenzare il nostro stato d'essere in modo positivo se sappiamo abbandonarci al suo ritmo, consapevoli che la vita di una persona è influenzata da cicli biologici ritmici che influenzano a loro volta le abilità personali in vari aspetti, come quello mentale, fisico ed emotivo.

La tradizione ayurvedica ci può venire in aiuto suddividendo le ventiquattro ore in due cicli principali, entrambi, a loro volta, divisi in tre fasi durante le quali prevale un dosha in particolare.

PRIMO CICLO

Dalle 6.00 alle 10.00 prevalenza del dosha **KAPHA**: fase di costruzione durante la quale il nostro organismo raccoglie le energie per la giornata. È il momento ideale per le pratiche di pulizia e cure personali.

Dalle 10 alle 14.00 prevale **PITTA**: momento particolarmente attivo, ottimo per pianificare e prendere decisioni. È anche la fase in cui si risveglia l'appetito.

Dalle 14.00 alle 18.00 momento in cui prevale **VATA**: fase creativa e attiva in cui aumenta anche l'attività motoria, ma è bene comunque concedersi piccole pause rilassanti per non sprecare troppe energie.

SECONDO CICLO

Dalle 18.00 alle 22.00 momento in cui prevale **KAPHA**: momento in cui si è più pigri ed occorre anche dedicarsi alle attività piacevoli.

Dalle 22.00 alle 02.00 prevale **PITTA**: processo digestivo in cui assimiliamo tutti i nutrienti del cibo precedentemente ingerito, ma è anche la fase "digestiva" dei nostri pensieri, esperienze ed emozioni della giornata.

Dalle 02.00 alle 06.00 prevalenza di **VATA**: fase onirica e di eliminazione delle tossine psico-fisiche

Qualche piccolo consiglio che ci può sempre essere utile a ritrovare il nostro bioritmo:

- **MATTINO tra le 6.00 e le 8.00:**
svegliarsi in questo lasso di tempo e praticare la routine del mattino, ossia Dinacharya (di cui abbiamo parlato nella newsletter di giugno), fare 10/15 minuti di meditazione nella quiete di un giorno che si sta svegliando ascoltando solo il proprio ritmo respiratorio. Fare un pò di pratica yoga. Consumare poi la colazione in un ambiente tranquillo e, se possibile, compiere una passeggiata di circa mezz'ora.
- **PRANZO tra le 12.00 e le 13.00:**
dopo il pasto principale della giornata sedersi per 5/10 minuti (chi conosce la posizione di Vajrasana - seduti sui talloni - la può utilizzare perchè ottima per favorire la degestione) oppure passeggiare.
- **CENA tra le 18.00 e le 19.00:**
a seguito di un pasto leggero rimanere seduti per 5/10 minuti e poi una passeggiata.
- **RIPOSO tra le 21.30 e le 22.30:**
di sera è bene svolgere attività leggere e coricarsi soltanto quando sono trascorse circa tre ore dalla cena.

Non dimenticate di alimentare anche i tuoi pensieri di bellezza e gratitudine nutrendo piano piano la tua nuova risposta alla vita.

Buona giornata.

Hari Om Tat Sat
Alessia Benacchio

Ultimissime

VIAGGIO IN INDIA

ALLA SCOPERTA DEL SACRO



Da Milano a Dehli
AD APRILE

Durante il periodo
Pasquale
PROSSIMAMENTE
LE DATE

Dall'induismo al
Buddhismo
VARANASI
BODH GAYA

INFO: MATRIKA APS - 3453004909

VIAGGIO IN INDIA

siamo in preparazione per darvi informazioni riguardo al viaggio in India che organizzeremo per aprile...non perderti l'occasione di vivere un'esperienza mistica nella cultura indiana. Consigliamo già di riferire un possibile interessamento per poter abbassare i costi del viaggio.

Info/Interessamento

In rilievo



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 GERMELE

per bambini dai 6 ai 10 anni

DIDATTICA SPERIMENTALE E MULTIDISCIPLINARE
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 come la famiglia proposita anche percorsi di accompagnamento alle genitori. La collaborazione famiglia diventa quindi un valore costruttivo fondamentale.



INFO: ALESSIA 3453004909 (345.3004) - CLARA 3453004909 (345.3004)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VEDEDI
MATTINO				
9:00 - 10:00 TAI CHI	9:00 - 10:15 YOGA DOLCE	9:00 - 10:30 YOGA INTEGRALE	9:30 - 10:30 YOGA POST PARTO	
11:00 - 12:15 YOGA IN GRAVIDANZA				11:00 - 12:15 HATHA YOGA
PAUSA PRANZO				
POMERIGGIO/SERA				
17:00 - 18:15 YOGA INTEGRALE	16:45 - 17:45 YOGA BABY (7/10 anni)	17:00 - 18:00 TEEN YOGA (11/15 anni)	16:45 - 17:45 CROCA YOGA (3/6 anni)	
18:30 - 20:00 YOGA INTEGRALE	17:30 - 18:30 FAMILY BABY YOGA		18:30 - 19:45 YOGA IN GRAVIDANZA	17:30 - 18:45 YOGA DOLCE o INTEGRALE
19:00 - 20:00 YIN YOGA	18:30 - 19:30 TAI CHI	19:00 - 20:15 YOGA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOGA	
20:00 - 21:15 HATHA YOGA	20:00 - 21:30 YOGA DINAMICO	20:30 - 21:45 YOGA INTEGRALE	20:15 - 21:30 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA

Il corso parteciperà dal 1° settimana di aprile

● NIDRA E FOCALIZZI ● TAI CHI OUBUN ● YOGA TRADIZIONALE
● HATTENASA ● PANCHANG MENTALI ● YOGA DINAMICO

ALBERO DI PIPAL - progetto educativo

progetto educativo 3/6 anni e parentale elementari e medie. 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

ORARI ATTIVI corsi settimanali yoga e tai chi

Sei interessato ad un corso settimanale di yoga o tai chi? Il benessere di queste pratiche lavora su tutti i livelli della nostra esistenza... Scegli il corso più adatto a te!

Info

Corsi e incontri di NOVEMBRE



BAGNO DI GONG E SUONI ANCESTRALI

VENERDI 4 NOVEMBRE alle 20.30
Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse. Gli intenti di questo mese: contentezza e volontà.
Contributo 20€

Iscriviti



WORKSHOP ASHTANGA YOGA

SABATO 5 NOVEMBRE dalle 9.00 alle 12.00
Un'introduzione alla pratica Ashtanga lavorando sulla sequenza del Surya Namaskara e della prima serie.
Contributo 35€

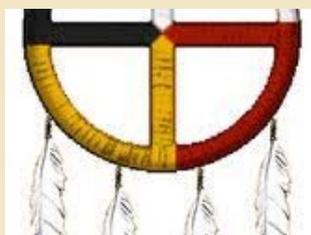
Iscriviti



CERIMONIA DI LUNA PIENA

MARTEDI 8 NOVEMBRE alle 19.30
una cerimonia per evidenziare, ringraziare e celebrare gli influssi della Luna del Castoreo
Contributo 20€

Iscriviti



PERCORSO RUOTA DI MEDICINA dei Nativi Americani

**SABATO 12 E DOMENICA 13 NOVEMBRE
SABATO 26 E DOMENICA 27 NOVEMBRE
SABATO 14 E DOMENICA 15 GENNAIO
SABATO 18 E DOMENICA 19 FEBBRAIO
dalle 9.30 alle 17.30**
Attraverso la conoscenza l'uomo ottiene la propria integrità e guarigione attraverso il giovamento dei 4 principi dinamici che formano la Ruota dei Nativi d'America.

Iscriviti

IL RISVEGLIO DEL MASCHILE E DEL FEMMINILE SACRO: l'equilibrio tra le energie

DOMENICA 13 NOVEMBRE alle 10.00
In questa intensa giornata aperta a donne e



uomini, entreremo in relazione con i nostri modelli Maschili e Femminili di riferimento, Padri, Madri, Compagne e Compagni, per riconoscere le nostre ferite, accoglierle e sublimarle.

Iscriviti



NUTRI IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO

MERCOLEDI 16 NOVEMBRE alle 20.30

Nutrire il tuo sistema immunitario significa avere un corpo più forte e pronto ad affrontare al meglio la stagione autunnale e invernale.

Contributo 20€

Iscriviti



SPIRITUAL DANCE

SABATO 19 NOVEMBRE alle 20.30

Danzando bendati, per liberarsi dai timori e dai freni, superare i nostri auto-limiti, ascoltarsi e lasciare libera la nostra espressione più profonda.

Contributo 25€

Iscriviti



CERCHIO DI LUCE

DOMENICA 20 NOVEMBRE 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



YOGA E NEUROLOGIA FUNZIONALE

SABATO 26 NOVEMBRE dalle 9.00 alle 17.00

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

Iscriviti

Donna e Maternità Consapevole



PERCORSO PAVIMENTO PELVICO

da LUNEDI 7 NOVEMBRE alle 20.30

Il corso è rivolto a tutte le donne, dall'età fertile alla gravidanza, al dopo parto, alla menopausa, per prevenire e migliorare l'incontinenza urinaria.

Iscriviti

MASSAGGIO AL NEONATO SHANTALA



da **VENERDI 11 NOVEMBRE alle 9.30**
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

MERCOLEDI 9 NOVEMBRE alle 18.00
Incontro dedicato alle ragazze tra i 9 e i 12 anni e alle loro mamme per affrontare assieme all'ostetrica l'arrivo delle prime mestruazioni.

[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](#)

Inviato da
 sendinblue

