



[Vai al sito
web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' FEBBRAIO

Ciao {{ contact.NOME }},

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.

?

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. 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.

Ecco che ci può essere utile la [Semplice meditazione di purificazione](#) postata nella scorsa newsletter (cliccando la puoi recuperare) per permettere ai pensieri nocivi di lasciare spazio a qualcosa di nuovo e più luminoso dentro di noi.

Altra pratica che ti vogliamo introdurre è un suggerimento della nostra operatrice Shiatsu Monica Miozzo su una problematica molto comune in questo periodo: la *

Per alcune persone la SINUSITE è uno dei mali tipici della stagione fredda e umida. È dovuta a un'inflammatione acuta o cronica delle mucose che rivestono le cavità presenti nelle ossa del viso chiamate seni paranasali.

?

ALIMENTAZIONE

Evitare i cibi che producono umidità: gelati, latticini, farina bianca e un eccesso di frutta e verdura cruda (meglio utilizzare i cereali integrali e la verdura scottata o saltata in padella in questa stagione). Lo zenzero aggiunto alle verdure e alle zuppe contribuisce a liberare le vie aeree, mentre lo zinco contenuto nei semi di zucca, girasole e sesamo sostiene il sistema immunitario.

Il reishi è un fungo medicinale orientale che rafforza le difese.

FITOTERAPIA

Un linfodrenaggio del viso con l'ausilio di oli essenziali di camomilla, lavanda, limone e arancio amaro, è di grande utilità.

La Camomilla, si può usare invece facilmente per fare suffumigi. Anche l'infuso di Malva usato per inalazioni di vapore ha un'ottima azione di pulizia dei seni e di fluidificazione delle secrezioni.

L'estratto integrale di fiori di sambuco ha un'azione anticatarrale ed è moderatamente antinfiammatorio, è molto utile per aumentare le difese delle vie respiratorie superiori. Invece i gemmoderivati di Magnolia denudata e di Carpino facilitano il drenaggio della mucosa dei seni

ESERCIZIO

Cantare "mmmm" con la bocca chiusa.

Questo esercizio va fatto 60-120 volte al giorno ed è efficace anche su sinusiti croniche di anni.

DIGITOPRESSIONE

Posizionare il pollice e l'indice della mano sinistra fra le sopracciglia all'altezza del naso e il palmo della mano destra sui muscoli posteriori del collo: premere contemporaneamente per un minuto con le dita e il palmo respirando profondamente.

Potete provare sollievo anche premendo energeticamente alla base del naso o ai lati delle narici.

COMPORTEMENTI CORRETTI

Evitare di fumare e di respirare sostanze irritanti.

Aerare i locali frequentemente mantenendo la giusta temperatura e umidità.

Bere almeno otto bicchieri d'acqua al giorno (lontano dai pasti)

Buon Lavoro e buon mese di purificazione!

Hari Om Tat Sat

Alessia Benacchio e Monica Miozzo

Ultimissime

VIAGGIO IN INDIA

ALLA SCOPERTA DEL SACRO

ORGANIZZATO DA MATRIKA APS IN COLLABORAZIONE CON HOLIRAM



Da Milano a New Dehli
VARANASI - SARNATH
BODHGAYA - CALCUTTA

Durante il periodo
Pasquale
DAL 1 AL 12
APRILE

Dall'induismo al
Buddhismo
attraversando templi e
sperimentando luoghi
di silenzio meditativo

INFO: MATRIKA APS - 3453004909

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELL' INDIA

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

In rilievo

OPEN DAY

SABATO 11 FEBBRAIO SABATO 18 FEBBRAIO

ALBERO di PIPAL

EDUCAZIONE CONSATEVOLE

PROGETTO EDUCATIVO
Indoor e outdoor 3/6 anni a Rosà (VI)

PROGETTO EDUCATIVO PARENTALE
per bambini dai 6 ai 10 anni a Cassola (VI)

Laboratori e visite dalle 9.00 alle 12.00
Per info chiamare al 3453004909 (Alessia)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VEDEDI
MATTINO				
9:00 - 10:00 TAI CHI	9:00 - 10:15 YOCA DOLCE	9:00 - 10:30 YOCA INTEGRALE	9:30 - 10:30 YOCA POST PARTO	11:00 - 12:15 HATHA YOCA
PAUSA PRANZO				
POMERIGGIO/SERA				
17:00 - 18:15 YOCA INTEGRALE	16:45 - 17:45 YOCA BIMBI 7/10 anni	17:00 - 18:00 TEEN YOCA 11/13 anni	16:45 - 17:45 CIOCA YOCA 3-6 anni	17:30 - 18:45 YOCA IN CRAVIDANZA INTEGRALE
18:30 - 20:00 YOCA INTEGRALE	17:30 - 18:30 FAMILY BABY YOCA	19:00 - 20:15 YOCA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOCA	19:00 - 20:00 YOCA NIDRA
19:15 - 20:15 YIN YOCA	18:50 - 19:50 TAI CHI	20:30 - 21:45 YOCA INTEGRALE	20:15 - 21:30 HATHA YOCA	
20:15 - 21:30 HATHA YOCA	19:00 - 20:00 MEDITAZIONE	20:00 - 21:30 YOCA DINAMICO		

Info partner con un minimo di 8 iscritti

● BIMBI E GIOVANI ● TAI CHI CHIN ● YOCA TRADIZIONALE
● MATEMATICA ● PRATICHE MENTALI ● YOCA DINAMICO

ALBERO DI PIPAL -

ORARI ATTIVI corsi

progetto educativo OPEN DAY!!! settimanali yoga e tai chi

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! A febbraio **OPEN DAY**

Info

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



BUONO SCONTO 20%

Se ti iscrivi ad un corso yoga o Tai Chi a gennaio e febbraio, ottieni un buono sconto del 20% su un trattamento ayurvedico, Shiatsu, consulenza nutrizionale. Viceversa, ogni trattamento ti offre un buono sconto sulla prima nuova iscrizione ai corsi yoga e Tai Chi.

Info

Corsi e incontri di FEBBRAIO



BAGNO DI GONG

VENERDI 3 FEBBRAIO alle 20.30

Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse, collegandoci alle congiunzioni astrali

Contributo 20€

Iscriviti



CORSO BASE DI MASSAGGIO AYURVEDICO

SABATO E DOMENICA 4-5 FEBBRAIO 1° WEEKEND

SABATO E DOMENICA 4-5 MARZO 2° WEEKEND

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

Iscriviti



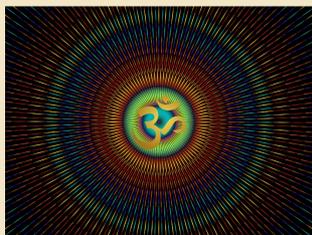
CORSO MEDITAZIONE

MARTEDÌ 7 e 21 FEBBRAIO alle 19.00

A cadenza quindicennale o mensile per introdursi nella pratica della disciplina mentale.

con Mario Spolaore

Iscriviti



CANTO DELL'OM

VENERDI 10 FEBBRAIO alle 20.30
Meditazione sonora con canto dell'Om
accompagnati dal suono del Gong
**Offerta libera e consapevole, suggerito
€15**

Iscriviti



PARMENIDE DI PLATONE

SABATO 11 FEBBRAIO alle 19.00
Serata filosofica e di presentazione del libro
con Giacomo Li Vosi
Offerta libera

Iscriviti



ALIMENTAZIONE: PANCIA FELICE

GIOVEDI 16 FEBBRAIO alle 20.30
Con la nutrizionista scopriremo quali cibi ci
aiutano per ridurre il gonfiore addominale e
migliorare l'intestino pigro
Contributo €20

Iscriviti



WORKSHOP ASHTANGA YOGA

**SABATO 25 FEBBRAIO dalle 9.00 alle
12.00**
Un'introduzione alla pratica Ashtanga
lavorando sulla sequenza del Surya
Namaskara e della prima serie.
Contributo 30€

Iscriviti



BIOENERGETICA 1 e 2

SABATO e DOMENICA 25-26 FEBBRAIO
Una Medicina della Mente per riequilibrare
Emozioni e Corpo attraverso una profonda
connessione con i flussi energetici degli
antichi Metodi BioNaturali.

Iscriviti



ALIMENTAZIONE: CIBO E UMORE

MARTEDÌ 28 FEBBRAIO alle 20.30
Laboratorio esperienziale, pratico, per scoprire
insieme come Amarsi gustando la vita.
Con la nutrizionista scoprirai la Mindful Eating
cioè come mangiare consapevolmente ti
aiuterà a digerire meglio e goderti ogni pasto
senza sensi di colpa.
Contributo 20€

Iscriviti

Donna e Maternità Consapevole



MESTRUAZIONI: conoscerle per viverle serenamente

MERCOLEDÌ 8 FEBBRAIO alle 18.30

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](#)



DISFUNZIONI DEL CICLO MESTRUALE E ALIMENTAZIONE

SABATO 25 FEBBRAIO alle 9.30

Una serata per accompagnare ogni donna fertile nel migliorare il suo equilibrio ormonale.
Contributo €20

[Iscriviti](#)

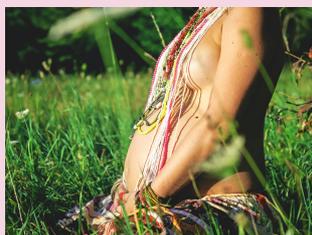


PERCORSO PAVIMENTO PELVICO

da LUNEDÌ 13 FEBBRAIO alle 20.30

6 incontri rivolti a tutte le donne, dall'età fertile alla gravidanza, al dopo parto, alla menopausa, per prevenire e migliorare l'incontinenza urinaria.

[Iscriviti](#)



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

data ND, stiamo raccogliendo adesioni

Un percorso di 10 incontri + 2 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](#)

Anticipazioni di MARZO



ALIMENTAZIONE: DETOX PRIMAVERILE E AUTOMASSAGGIO

GIOVEDÌ 16 MARZO alle 20.30

Senti il bisogno di alleggerirti dopo l'inverno? Con la nutrizionista scoprirai come eliminare le tossine e ritrovare l'energia con il cibo e un automassaggio per purificarti
Contributo €20

[Iscriviti](#)

BAGNO DI GONG

VENERDÌ 3 MARZO alle 20.30



Accompagnati al rilassamento dai suoni del gong e di altri strumenti, si entrerà in un viaggio onirico nelle nostre parti inconse, collegandoci alle congiunzioni astrali
Contributo 20€

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

Nutrizione

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