



# matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[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 CONSATEVELE

**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 YOGA DOLCE	9:00 - 10:30 YOGA INTEGRALE	9:30 - 10:30 YOGA POST PARTO	11:00 - 12:15 HATHA YOGA
PAUSA PRANZO				
POMERIGGIO/SERA				
17:00 - 18:15 YOGA INTEGRALE	16:45 - 17:45 YOGA BIMBI 7/10 anni	17:00 - 18:00 TEEN YOGA 11/13 anni	16:45 - 17:45 CROCHA YOGA SARABH	17:30 - 18:45 YOGA IN CRAVIDANZA INTEGRALE
18:30 - 20:00 YOGA INTEGRALE	17:30 - 18:30 FAMILY BABY YOGA	19:00 - 20:15 YOGA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA
19:15 - 20:15 YIN YOGA	18:50 - 19:50 TAI CHI	20:30 - 21:45 YOGA INTEGRALE	20:15 - 21:30 HATHA YOGA	
20:15 - 21:30 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 MEDITAZIONE	20:00 - 21:30 YOGA DINAMICO		

Info partner con un minimo di 8 iscritti

● BIMBI E GIOVANI      ● TAI CHI CHIN      ● YOGA TRADIZIONALE  
● MATEMATICA      ● PRATICHE MENTALI      ● YOGA 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



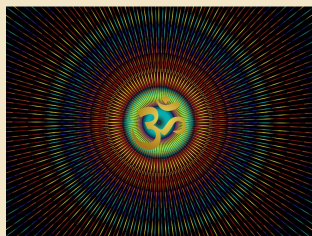
### CORSO MEDITAZIONE

**MARTEDÌ 7 e 21 FEBBRAIO alle 19.00**

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

**con Mario Spolaore**

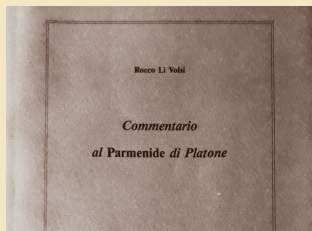
Iscriviti



## 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

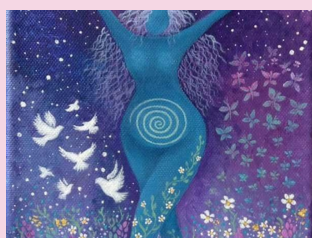


## DISFUNZIONI DEL CICLO MESTRUALE E ALIMENTAZIONE

**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