



matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito
web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' GENNAIO

Ciao {{ contact.NOME }},

hai avuto modo di prenderti in ascolto in questi gironi di riflessioni? Il periodo natalizio consolida in sè la bellezza della Luce in noi ogni anno, è un faro che permette piano piano di dissipare le nostre tenebre interiori donandoci l'esperienza della conoscenza che emerge dalle nostre esperienze di Vita. Sta a noi saper cogliere questa Luce, rimanendo negli attimi di silenzio, in ascolto di ciò che riteniamo essere il nostro Dharma personale e collettivo.

Quindi direi che è tempo di riconnetterci al Dharma, a quella voce interiore che regola l'intera esistenza secondo l'ordine cosmico, ciò che regola gli equilibri della nostra vita con saggezza e ci permettere di conquistare un barlume di serenità in questa vita dove l'equilibrio sembra essere sempre precario, riconoscendo invece che tutto è giusto e strettamente legato a quanto siamo responsabili delle nostre azioni, pensieri e parole.

Ci auguriamo che tu, come tutti gli esseri, abbia avuto l'opportunità di recuperare quello spazio di gioia e serenità, contattando quella parte più candida, innocente e pura che permette di ripulire ogni pensiero o preoccupazione, proprio come fa la neve sulla nostra amata Terra.

Semplice meditazione di purificazione:

Genera nella mente una motivazione positiva per la meditazione, come il desiderio di liberarti di tutto ciò che ti appesantisce per poter essere più di aiuto per te stesso e gli altri.

Quindi porta la tua attenzione sul respiro: respira normalmente e osserva la durata di ciascuna inspirazione ed espirazione.

Quando la mente si sarà quietata, immagina che, mentre inspiri, tutta l'energia positiva dell'universo entri con il respiro nel tuo corpo in forma di pura, deliziosa e radiosa luce bianca a riempire ogni sua cellula e atomo, procurandoti una sensazione di rilassamento e leggerezza.

Una volta che avrai preso confidenza con questa visualizzazione, inizia ad espellere del fumo nero a ogni espirazione. Immagina che tutti gli errori commessi, le concezioni errate e le emozioni disturbanti lascino il tuo corpo in forma di fumo nero o nebbia. Il fumo si disperderà nello spazio, scomparendo completamente. Concludi dedicando la tua energia positiva affinché tutti gli esseri trovino una felicità duratura e la pace della mente.

Augurandoti che ogni giorno sia un rinnovamento consapevole!

Hari Om Tat Sat
Alessia Benacchio

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



PIPSA - CASSOLA
per bambini e famiglie
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 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.
Proporzionare un'educazione alternativa a felice, centrata sulla crescita integrale del bambino e abbina l'attività 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 diventa quindi un valore costruttivo fondamentale.



INFO: 0535 345300/345301 (3h) - 0535 345302/345303 (5h)

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! A febbraio **OPEN DAY**

Info

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
MATTINO				
9:00 - 10:00 TAI CHI	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
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 11/15 anni	16:45 - 17:45 CICCA YOGA 3/6 anni	19:30 - 18:45 YOGA IN GRAVIDANZA
18:30 - 20:00 YOGA INTEGRALE	17:30 - 18:30 FAMILY BABY YOGA	18:50 - 19:50 VINI YOGA	18:30 - 20:00 YOGA INTEGRALE	19:30 - 18:45 YOGA DOLCE o INTEGRALE
19:00 - 20:00 VINI YOGA	18:50 - 19:50 TAI CHI	19:00 - 20:15 YOGA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA
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

Info: [www.alberodipipal.it](#)

Colori: ● BIMBI E RAGAZZI ● TAI CHI CHIAN ● YOGA TRADIZIONALE
● MEDITAZIONE ● PRATICHE MENTALI ● YOGA DINAMICO

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

CORSO DI MEDITAZIONE

In partenza un corso di meditazione a cadenza quindicennale o mensile per introdursi nella pratica della disciplina mentale.

Info

MARTEDI alle 19.00
con MARIO SPOLAORE
INFO e ISCRIZIONI:
Matrika Aps - 345.3004909

CORSO DI MEDITAZIONE
incontri a cadenza quindicennale o mensile

Corsi e incontri di GENNAIO



NEW YEAR'S SANKALPA

GIOVEDI 5 GENNAIO alle 18.30
una pratica rituale per ripartire con rinnovata energia in questo 2023
Offerta libera, suggerito 15€

Iscriviti



KIRTAN: CANTI SACRI

GIOVEDI 5 GENNAIO alle 20.15
Nutrire il tuo sistema immunitario significa avere un corpo più forte e pronto ad affrontare al meglio la stagione autunnale e invernale.
Offerta libera e consapevole

Iscriviti

WORKSHOP ASHTANGA YOGA



SABATO 14 GENNAIO dalle 9.00 alle 12.00

Un'introduzione alla pratica Ashtanga lavorando sulla sequenza del Surya Namaskara e della prima serie.

Contributo 30€

[Iscriviti](#)



CERCHIO DI LUCE

DOMENICA 15 GENNAIO 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](#)



CORSO BASE DI MASSAGGIO AYURVEDICO - 2° weekend

SABATO 15 E DOMENICA 16 OTTOBRE

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

[Iscriviti](#)



SPIRITUAL DANCE

SABATO 21 GENNAIO 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](#)

Donna e Maternità Consapevole



PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

da MERCOLEDI 18 GENNAIO

Un per-corso 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](#)



MESTRUAZIONI: conoscerle per viverle serenamente

MERCOLEDI 11 GENNAIO 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

LUNEDI 30 GENNAIO alle 20.30

Una serata per accompagnare ogni donna fertile nel migliorare il suo equilibrio ormonale

[Iscriviti](#)

Anticipazioni 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](#)



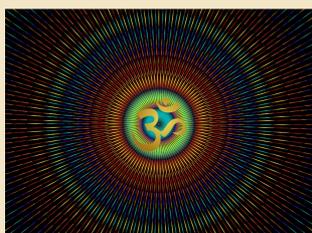
CORSO AVANZATO DI MASSAGGIO AYURVEDICO

SABATO 4 E DOMENICA 5 FEBBRAIO (1° weekend)

SABATO 18 E DOMENICA 19 FEBBRAIO (2° weekend)

Rivolto a tutti coloro che hanno svolto il corso base

[Iscriviti](#)



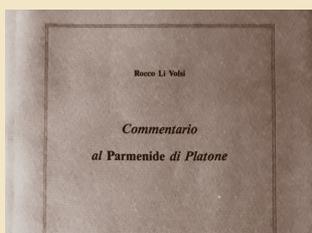
CANTO DELL'OM

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](#)



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

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