



matrika

YOGA E DISCIPLINE NATURALI

[Vai al sito
web](#)

CENTRO MATRIKA: ATTIVITA' APRILE

{{ contact.NOME }},

inizio condividendoti una citazione di Alain Daniélou, storico delle religioni:
"La Persona cosmica (purusha) è l'aspetto maschile, inattivo, di una dualità. Essa si manifesta tramite la sua controparte attiva, femminile, chiamata Natura (prakriti). Persona e Natura sono complementi inseparabili, e ogni forma di manifestazione porta la firma di questa dualità."

Nella filosofia Samkhya (scuola di pensiero - uno dei 6 sistemi ortodossi della cultura indu) viene descritto il processo che porta alla manifestazione del mondo fenomenico iniziando dall'interazione tra Purusha (spirito/coscienza) e Prakriti (materia/non coscienza). Un corpo composto di materia inerte, possiamo definirlo vivo solo nel momento in cui viene abitato da una forza non materiale in grado di fondersi e infondersi in esso.

Questo esempio è presente sempre in Natura, manifestazione perfetta della materia abitata o meno dallo spirito.

Come in un abbraccio queste due forze, solo al momento giusto, si calamitano e si fondono creando qualcosa d'altro che ha un valore inestimabile. Sono i poli che si attraggono e che non possono sentirsi completi se non andando alla ricerca di quella parte mancante. Tutto nasce da una **passione**, da un desiderio, viene quindi necessariamente richiesto una tensione per poter riconoscere il concetto di Unità. E le tensioni solitamente sono impegnative, ma se non esistessero non potremmo al tempo stesso vivere la spinta per andare oltre alle nostre credenze limitanti.

Il **mito di Kamadeva** è ben esplicativo dell'esigenza di vivere questo Amore perchè senza Kama (amore), la natura non può funzionare. Come potrebbe la pianta protendersi verso il sole se non provasse desiderio? Perchè le radici dovrebbero spingersi verso l'acqua se non avessero sete? Come potrebbe una pianta emergere dal buio del suolo se non fosse sostenuta dal desiderio di vivere?

La primavera riaccende questa passione, la Natura la esprime in ogni forma, si respira nell'aria e abbiamo bisogno di Amare e Amarci.

Ed è così che la primavera è un periodo così tanto potente che necessita di tempo per essere metabolizzato nel nostro corpo, per questo vi suggeriamo un consiglio di Medicina Tradizionale Cinese.

Introduzione alla Primavera secondo la Medicina Tradizionale Cinese MTC

La primavera è la stagione del risveglio, il momento in cui il corpo mette in moto le energie dopo la quiete dell'inverno. Secondo la medicina cinese la primavera è legata all'elemento del Legno, la cui qualità è l'espansione, la crescita, la progettualità e la difesa. Simboleggia la forza della natura. I sensi si risvegliano complice la trasformazione dell'ambiente esterno, dei colori e dei profumi, dello sbocciare della vita.

La **purificazione** fisica, mentale ed emozionale è fondamentale per arrivare all'estate con la giusta dose di energia. Per compiere la funzione del risveglio tipica della primavera l'organismo ha bisogno di *lasciar andare le tossine accumulare e compiere un ciclo profondo di rigenerazione*: le cosiddette "pulizie primaverili". L'organo emuntore elettivo di questa stagione è il **Fegato**. Esso si assume l'onere di eliminare la maggioranza delle tossine depositate nel corpo.

L'equilibrio del Fegato determina la salute psicofisica ed influenza lo stato di benessere generale della persona. Tutto ciò che viene assunto in maniera equilibrata tonifica l'energia del Fegato mentre diventano problematici gli eccessi: Un eccesso di cibo di origine animale e salato, un eccesso di prodotti da forno, un eccesso di grassi, un eccesso di zucchero (zucchero saccarosio, ma attenzione anche a fruttosio, che potrebbe originare problematiche di steatosi, o fegato grasso).

Consigli per il Fegato:

L'equilibrio del Fegato determina la salute psicofisica ed influenza lo stato di benessere generale della persona. Tutto ciò che viene assunto in maniera equilibrata tonifica l'energia del Fegato mentre diventano problematici gli eccessi: Un eccesso di cibo di origine animale e salato, un eccesso di prodotti da forno, un eccesso di grassi, un eccesso di zucchero (zucchero saccarosio, ma attenzione anche a fruttosio, che potrebbe originare problematiche di steatosi, o fegato grasso).

Importantissimo aiutarsi con i cibi verdi (verdure a foglia verde): il verde è il colore del Fegato secondo la medicina cinese.

Le piante migliori per la detossificazione del Fegato sono: il Tarassaco, il Carciofo, la Fumaria, il Cardo Mariano, che si possono assumere sotto forma di tisana o di tinture madri.

Alcuni pratici consigli sono:

- Bere acqua bollita con zenzero fresco favorisce la diuresi e l'eliminazione delle tossine;
- Camminare all'aria aperta a passo sostenuto;
- Massaggiare ogni sera la pianta dei piedi per dieci minuti con una miscela di olio vegetale e una goccia di olio essenziale puro di Carota elettivo per la depurazione del Fegato.

Hari Om Tat Sat

Alessia Benacchio e Monica Miozzo

In rilievo

ALBERO DI PIPAL

PROGETTO EDUCATIVO indoor e outdoor 3/6 anni a Rosà (VI) | PROGETTO EDUCATIVO PARENTALE per bambini dai 6 ai 10 anni a Cassola (VI)

Per info chiamare al 3453004909 (Alessia)

ALBERO DI PIPAL - progetto educativo ISCRIZIONI APERTE

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](#)

ROSÀ VICENZA , 3 - 4 GIUGNO

FORMAZIONE ED INIZIAZIONE A MOON MOTHER

PER CAMMINARE CON GRAZIA SU QUESTA TERRA - ISPIRATA DALLA LUNA - E PER RISVEGLIARE L'AUTENTICA BELLEZZA, FORZA E SACRALITÀ NELLE DONNE.

CON VERONICA MOROSI

Info > info@matrikanatura.it

FORMAZIONE ED INIZIAZIONE A MOON MOTHER

Una formazione per supportare il risveglio delle autentiche energie femminili, per abbracciare la natura ciclica, per liberarci e innamorarci nuovamente di noi stesse

[Info](#)

VIAGGIO IN INDIA

ALLA SCOPERTA DEL SACRO
ORGANIZZATO DA MATRIKA APS IN COLLABORAZIONE CON HOLIRAM

Da Milano a New Delhi
VISAGAR: SUBHANTI BOHIGAYA - DALCUTTA

INFO: MATRIKA APS 3453004909

Quali indosare al Buddismo: attraversando tempi e sperimentando luoghi di silenzio meditazione.

VIAGGIO IN INDIA

Non perderti l'occasione di vivere un'esperienza mistica nella cultura indiana. Prossimamente le nuove date a fine dicembre!

[Info](#)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
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				
12:40 - 13:40 VINYASA YOGA				
POMERIGGIO/SERA				
17:00 - 18:15 YOGA INTEGRALE	16:45 - 17:45 YOGA BIMBI 3/10 anni	17:00 - 18:30 TEEN YOGA 11/15 anni	16:45 - 17:45 CIOGA YOGA 36+ 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 & INTEGRALE
19:15 - 20:15 YIN YOGA	18:50 - 19:50 TAI CHI	19:00 - 20:15 YOGA INTEGRALE	18:30 - 20:00 HATHA YOGA	
20:15 - 21:30 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 MEDITAZIONE	20:30 - 21:45 YOGA INTEGRALE	20:15 - 21:30 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 YOGA NIDRA
	20:00 - 21:30 YOGA DINAMICO			

Info partnerizzazioni con risparmio di 5 euro

● BIMBI E DOLCE
● HATHA YOGA
● TAI CHI
● TEEN YOGA
● POSTPARTO
● YOGA IN GRAVIDANZA
● YOGA DOLCE & INTEGRALE
● YOGA NIDRA
● 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](#)

Corsi e incontri di APRILE



WORKSHOP ASHTANGA YOGA

SABATO 1 APRILE dalle 9.00 alle 12.00

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

Contributo 30€

[Iscriviti](#)



LA BHAGAVAD GITA SPIEGATA

LUNEDÌ 3 APRILE alle 20.30

Dal grande racconto epico del Mahābhārata, andremo ad esplorare la trama del testo della Bhagavad Gita e gli insegnamenti racchiusi al suo interno.

Offerta libera

[Iscriviti](#)

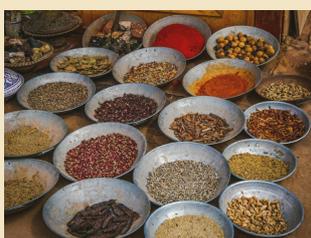


PERCORSO MENOPAUSA

da MARTEDÌ 4 APRILE alle 20.30

5 incontri rivolti alle donne in pre- e menopausa per vivere al meglio questa nuova primavera della vita e per non sentirsi sole nell'affrontare i cambiamenti che questo periodo comporta.

[Iscriviti](#)



SPEZIE MEDITERRANEE E AYURVEDICHE IN CUCINA

GIOVEDÌ 6 APRILE alle 20.30

Piatti sani ma poco gustosi?

Le spezie e le erbe sono doni preziosi che Madre Natura ci offre per insaporire i nostri piatti e con molte proprietà benefiche alla salute.

Contributo €20

[Iscriviti](#)



CERIMONIA DI LUNA PIENA

VENERDÌ 7 APRILE alle 18.00

Rituale di Luna Piena all'aperto accompagnati da Jo'Hàn Chànt'Ney, Medicine Man nativo americano

[Iscriviti](#)



MASSAGGIO AL NEONATO

da MERCOLEDÌ 12 APRILE

4 incontri. Il massaggio infantile non è una tecnica, è un modo di stare con il proprio bambino, non è una moda, ma una tradizione recentemente riscoperta che affonda le radici in antiche culture.

[Iscriviti](#)



FIVE ELEMENTS

SABATO 15 APRILE alle 20.30

pratica di Yin e Yang Yoga accompagnati dal suono del gong e strumenti ancestrali

[Iscriviti](#)

CERCHIO DI LUCE

DOMENICA 16 APRILE alle 10.00

Un incontro di comunicazione con gli Esseri di Luce per ricreare i loro messaggi trovando una via per avvicinarci al nostro autentico Sè.



Iscriviti



PRANAYAMA IL POTERE DEL RESPIRO PARTE I

LUNEDÌ 17 APRILE alle 20.30

Gli esercizi di respirazione aiutano a calmare la mente, portarci nel momento presente, connettere corpo e mente e sono propedeutici alla meditazione.

Contributo 20€

Iscriviti



MOTHER BLESSING

MARTEDÌ 18 APRILE alle 10.00

Una benedizione alla Maternità rivolta a tutte le donne in gravidanza o neo mamme, condotta dal medicine man nativo americano Jo'Hàn

Contributo 20€

Iscriviti



ALIMENTAZIONE: PANCIA FELICE

GIOVEDÌ 20 APRILE alle 20.30

viene a scoprire con la nutrizionista Romina Trento quali soluzioni per cattiva digestione e stitichezza. La pancia gonfia è un disturbo che provoca fastidi, a volte veri e propri dolori, e mette a disagio e impedisce di muoversi liberamente.

Contributo 20€

Iscriviti



ANTICO STRETCHING DEI MONASTERI

SABATO E DOMENICA 22-23 APRILE

Antiche tecniche di stretching passivo a coppia

Iscriviti



SPIRITUAL DANCE

SABATO 22 APRILE 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

YOGA SUTRA DI PATANJALI



MARTEDÌ 25 APRILE alle 20.30

Introduzione, approfondimento e gruppo di studio di uno dei testi principali della pratica dello yoga.

Offerta libera, suggerito 10€

Iscriviti



KUNDALINI YOGA

VENERDÌ 28 APRILE alle 20.30

Serata e pratica introduttiva al Kundalini Yoga

Contributo 15€

Iscriviti

Anticipazioni di MAGGIO



IL RESPIRO attraverso le ATTIVAZIONI BIONERGETICHE E I PROCESSI DEL PERDONO

SABATO 6 MAGGIO alle 9.00

Corso sulle attivazioni bioenergetiche attraverso il respiro. Metodo ideato da Daniel Lumera

Contributo 55€

Iscriviti



CONCERTO MUSICA CELTICA

SABATO 13 MAGGIO alle 20.30

Serata di Musica celtica, di ascolto e meditazione sonora accompagnata da un piccolo ristoro dolce.

Contributo 15€

Iscriviti



BAGNO DI GONG

VENERDÌ 12 MAGGIO 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

Mercoledì 3 maggio - **CORSO SVEZZAMENTO**

Domenica 7 maggio - **OPEN DAY Progetto Educativo ALBERO DI PIPAL 3/6**

Sabato 13 maggio - **WORKSHOP ASHTANGA YOGA**

Sabato 20 maggio - **WOMB BLESSING MONDIALE**

Sabato 27 maggio - **WORKSHOP YOGA E NEUROLOGIA FUNZIONALE**

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