

“Il Bianconiglio” svolge anche altre attività sempre tese al benessere psicofisico. Troverai tutti i dettagli nel calendario delle attività settimanali:

- Corsi per adulti e bambini per stare insieme e divertirsi.
- Seminari, meditazioni, conferenze e altro.

Consulta il sito

www.ilbianconiglio.org

Oppure contatta il

3388811874

info@ilbianconiglio.org

Chi siamo

“Il Bianconiglio” è un' Associazione Sportiva Dilettantistica.

Le sue attività, sia corporee che divulgative, sono orientate al raggiungimento del benessere psicofisico, senza trascurare l'aspetto culturale che prevale senza dubbio su quello tecnico.

È stata costituita a Torre del Lago Puccini, in Provincia di Lucca, il 30 Luglio 2007 e registrata presso l'Ufficio del Registro dell'Agenzia delle Entrate di Viareggio (Lu) il 9 Agosto del 2007.

Successivamente ha chiesto e ottenuto nel Settembre, sempre 2007, l'Affiliazione ACSI (Associazione Centri Sportivi Italiani) e il riconoscimento CONI.



Il Bianconiglio ASD

Attività per il benessere psicofisico

**www.ilbianconiglio.org
info@ilbianconiglio.org**

Tutte le attività proposte dall'associazione tendono al benessere psicofisico. Senza trascurare l'aspetto culturale, attraverso il movimento e la meditazione, scopriremo come stare un po' meglio, senza pretese trascendentali o mistiche, rimanendo nella realtà corporea e nel radicamento.

In questa presentazione si parla di PRATICHE, ed è esattamente ciò che ci interessa. Le pratiche, in quanto tali, necessitano dell'esperienza per essere conosciute. Questo è quello che vi invitiamo a fare.

Insieme sperimenteremo gradualmente l'esperienza del corpo, delle emozioni e della mente, in modo serio e meditativo ma anche leggero e giocoso, per ritrovare l'unione profonda con noi stessi.

Allora, segui il coniglio bianco...



YOGA

Pratica di Hatha Yoga, per scoprire le proprie rigidità fisiche e mentali, apre la mente attraverso il lavoro corporeo e aiuta a liberarsi da contrazioni muscolari e tensioni in genere.

Raja Yoga,

pratiche con un approccio più meditativo, orientate all'esperienza della coscienza per ritrovare la serenità ed eliminare le tensioni.

Pratiche dei Chakras, orientate alla riequilibrio energetica, più dinamiche rispetto alle altre.

REIKI

Ottimo antistress, favorisce il rilassamento fisico e mentale, avviando un processo di trasformazione e miglioramento, eliminando tensioni e blocchi.

Counseling Yoga

Per affrontare tematiche personali e problemi esistenziali.

Il metodo è una sintesi fra lo Yoga, antica tradizione orientale e la psicologia moderna occidentale. Ha un orientamento olistico e prevede, insieme all'ascolto empatico, un lavoro corporeo, basato su posizioni, respirazione, visualizzazioni e rilassamento. Questo metodo permette di eliminare i blocchi e, attraverso l'integrazione, il ricostituirsi del flusso naturale energetico, sinonimo di espansione della coscienza. Si tratta quindi, di un processo di riunificazione delle proprie parti. Permette di crescere e di confrontarsi.

Preparazione atletica

Per ottimizzare il tuo allenamento sportivo, ti proponiamo una regolare pratica di asana diversificate per ogni tipo di sport, da praticare singolarmente o in gruppo, prima di ogni allenamento o gara oppure come regolare pratica settimanale alternata agli usuali allenamenti.

Con particolari e mirate posizioni lo yoga va ad integrare il lavoro corporeo e permette di prevenire o bilanciare i disturbi funzionali causati dalla pratica di un solo tipo di sport, migliorando le tue prestazioni con una certa serenità mentale e riacquistando flessibilità laddove si sia lavorato molto sulla potenza fisica.

Infine con il rilassamento e la meditazione si può raggiungere il giusto distacco dalla prestazione e beneficiare dello stress positivo che aiuta la concentrazione.

Namasté!