

DANZE CARAIBICHE

Tecniche tipiche delle danze caraibiche, per entrare in contatto con il movimento creativo in noi stessi, con l'intento di recuperare queste capacità espressive attraverso il corpo, al di là delle tecniche di base e riscoprire la possibilità di interagire con l'espressione creativa dell'altro nella coppia.

Chiedi a Papito 3291176072 ;
Giovanna 3333880829

QI GONG

Pratica della tradizione cinese per conoscere, equilibrare e potenziare la circolazione energetica, attraverso la meditazione, la respirazione e il rilassamento.

Chiedi a Corrado 3384045179
corrado_mazzola@libero.it



Calendario Attività Settimanali:

Yoga – Lunedì (principianti) e Giovedì (avanzato) ore 19,30 - 21,00

Riprogrammazione Posturale
Martedì 19,00 – 20,00 e 20,30 – 21,30

Qi Gong – Venerdì 18,00 – 19,30

Danza del Ventre – Giovedì 21, 15- 22,30

Danze Caraibiche – Venerdì 21,00 – 23,00



Counseling Yoga su appuntamento

Reiki su appuntamento



Per le attività mensili di seminari, mediazioni conferenze e altro, consulta il sito alla voce

Calendari

www.ilbianconiglio.org



“Il Bianconiglio”

A.S.D. ACSI

Attività per il benessere psicofisico



riconoscimento CONI

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.

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

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.

REIKI

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

Corsi, Sessioni individuali e Seminari

Chiedi a Cinzia

3388811874

c.pollastrini@gmail.com

RIPROGRAMMAZIONE

POSTURALE

Speciale ginnastica antalgica, antistress, antiansia, utile per alleviare e sconfiggere disturbi cervicali, lombari e mal di schiena in genere.

È un nuovo modo per affrontare i problemi del corpo, in una visione di insieme dell'apparato muscolare,

attraverso allungamenti e movimenti che portano dolcemente ad una correzione delle posture sbagliate.

Per corsi e sessioni individuali,
Chiedi a Paola 0584 387760

3496727335

p.panelli@tiscali.it

DANZA DEL VENTRE

un modo per imparare a gestire il proprio corpo attraverso il movimento concentrandosi solo su alcune parti, per poi arrivare ad un movimento armonico che esprima l'emozione nella danza. Lavora molto sul bacino ed è utile per questo a sbloccare le rigidità che spesso portano dolori e contrazioni addominali. Un modo diverso di lasciare andare le tensioni, ironizzando sulle proprie rigidità.

Corsi e Sessioni individuali

Chiedi a Maria Jesus

3274452064