

YOGA- GARUDA –KHI CONG – cosa sono?

Lo Yoga è una disciplina antichissima nata in INDIA migliaia di anni fa. Che persegue il raggiungimento dell'equilibrio tra corpo – mente – spirito. E' un veicolo di crescita personale, con: posizioni del corpo (asana), tecniche di respirazione (pranayama), rilassamento, concentrazione e meditazione, agisce su ansia stress ed emozioni.

“Garuda Matwork seduti & in piedi” è unico nel suo genere, in quanto frutto di una riuscita combinazione di Pilates, Yoga, Tai Chi e Danza. Un sistema completo di movimento che utilizza la respirazione come principale forza guida, movimenti ondulatori stimolano una maggiore flessibilità della colonna vertebrale, liberando il corpo e portandolo a riscoprire il suo naturale desiderio di muoversi.

Il Khi Cong La via del cuore - Sostegno della vita consiste di 4 sequenze. Eseguite con l'uso di lunghi bastoni di bambù, create dai monaci Zen, prevengono disagi e dolori, salute della giovinezza.

□

Le iscrizioni si ricevono nei giorni e nelle ore di lezione nella sede dell'Associazione via Diaz, 7 – Maglie info cell. 338-9282199 * 393-1638744

Insegnanti:

- **ॐ Giuseppe De Pascali** Yoga Ratna - Himalaya Yoga Institute - Garuda
- **Marcella Palese** Yoga Ratna - Garuda – Free Reiki

ORARIO CORSI YOGA - GARUDA - MEDITAZIONE

LUNEDI' E GIOVEDI'

Dalle ore 18.00 alle ore 19.15 – **Giuseppe**

Dalle ore 19.30 alle ore 20.45 – **Giuseppe**

Meditazione dinamica- un incontro mensile

MARTEDI' E VENERDI'

Dalle ore 10.00 alle ore 11.15 – **Marcella**

LEZIONI DI KHI CONG - Giuseppe

Dalle ore 7.15 alle ore 8.30

Mattina (minimo 7 iscritti)

Per partecipare alle attività del Centro Yoga Ratna è necessario essere associati e muniti di certificato medico non agonistico.

Quota associativa annuale Euro 20,00

Contributo attività Yoga:

- **una lezione alla settimana - Mensile** € 25,00 - **Tre mesi + Uno omaggio per i recuperi** Euro 80,00.
- **due lezioni alla settimana - Mensile** € 45,00 - **Tre mesi + Uno omaggio per i recuperi** Euro 140,00
- **pacchetto di n. 10 lezioni** - Euro 70,00 da completare nell'anno Accademico 2016 / 2017

PROMOZIONE – per ogni abbonamento di tre mesi 50% di sconto su una tecnica di massaggio.



YOGA E MEDITAZIONE

NUOVI CORSI

*PRENOTA LA TUA LEZIONE
GRATUITA DI YOGA PRESSO
IL*

CENTRO YOGA RATNA

VIA DIAZ, 7 - MAGLIE



I MAESTRI: GIUSEPPE - 338-92 82 199
MARCELLA - 393-16 38 744

WWW.YOGARATNAMAGLIE.IT
e-mail: glicine08@yahoo.it

L'Associazione Culturale "Centro Yoga Ratna" organizza:

- Conferenze e Dibattiti su :
Terapie Naturali- Filosofie Orientali
- Corsi di :
Massaggio Hot Stone - Shiatsu - Tantrico
del Respiro - Mukhambhyngam
Ayurvedico
-Tantra (rapporto donna/uomo)

- Dà possibilità di prenotare :
Lezioni individuali di Yoga e Meditazione.
Tecniche di respirazione PRANAYAMA
Lezioni di *Khi Cong* con bastoni di bambù
Trattamenti Reiki

MASSAGGI:

- Ayurvedico – Shiatsu – Tantrico del respiro
Hot Stone Massage-CHAN– Alle polv.erbe
Yoga Ratna a quattro mani - Salentino
Scrub Oceanico - Anticellulite - Piedi

L'Associazione offre una lezione di prova gratuita senza obbligo di iscrizione.

Programma 2016 / 2017

Carissimo/a socio Le comunico il calendario dei corsi in programma per il periodo
29 settembre 2016 - 30 giugno 2017.

Giovedì 29 settembre ore 18.00 avvio anno accademico ed inizio corsi yoga .

Venerdì 30 settembre ore 10.00 inizio corsi yoga del mattino.

Lunedì 07 novembre inizio corso di *Khi Cong* del mattino..(al raggiungimento minimo di 7 iscritti per corso).

Incontri di gruppo - l' alimentazione seguendo le stagioni ... Meditazione dinamica con la pizicca ...

Sono aperte le iscrizioni ai corsi di Massaggio Shiatsu - Hot Stone - Ayurvedico

Namastè