

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 20.30 – 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 2019 / 2020

- **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



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

WWW.YOGARATNAMAGLIE.IT
[e-mail: glicine08@yahoo.it](mailto: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
Preparazione al parto
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 -
Anticellulite - Piedi - Campane Tibetane

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

Programma 2019 / 2020

Carissimo/a socio Le comunico il calendario dei corsi in programma per il periodo
26 settembre 2019 - 30 giugno 2020.

Giovedì 26 settembre ore 18.00 avvio anno accademico ed inizio corsi yoga .

Martedì 1 ottobre ore 10.00 inizio corsi yoga del mattino.

Lunedì 04 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