

PROGRAMMA 2021/2022

Carissimo/a socio Le comunico il calendario dei corsi in programma per il periodo 30 settembre 2021 - 30 giugno 2022.

GIOVEDÌ 30 SETTEMBRE ORE 18.00
avvio anno accademico
ed inizio corsi yoga.

VENERDÌ 1 OTTOBRE ORE 10.00
inizio corsi yoga del mattino.

LUNEDÌ 8 NOVEMBRE
inizio corso di Khi Cong del mattino
(al raggiungimento minimo di 7 iscritti per corso).

Namastè

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 € 30,00

due lezioni alla settimana
Mensile € 55,00

Le iscrizioni si ricevono nei giorni e nelle ore di lezione nella sede dell'Associazione via Diaz, 7 – Maglie
Info: 338.9282199 - 393.1638744

www.yogaratnamaglie.it
mail: glicine08@yahoo.it



YOGA E MEDITAZIONE

—CENTRO YOGA RATNA—
MAGLIE Via Diaz, 7





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. È 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.

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

INSEGNANTI

ॐ GIUSEPPE DE PASCALI

Yoga Ratna - Himalaya Yoga Institute - Garuda

MARCELLA PALESE

Yoga Ratna - Garuda - Free Reiki

ORARIO CORSI

YOGA - GARUDA - MEDITAZIONE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

Dalle ore 18.00 alle ore 19.15 - Giuseppe
Dalle ore 19.30 alle ore 20.30 - Giuseppe
Meditazione dinamica- un incontro mensile

MARTEDÌ E VENERDÌ

Dalle ore 10.00 alle ore 11.15 - Marcella

LEZIONI DI KHI CONG - Giuseppe

Dalle ore 6.30 alle ore 7.30
Mattina (minimo 7 iscritti)

L'ASSOCIAZIONE OFFRE UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA SENZA OBBLIGO DI ISCRIZIONE.