

## PROGRAMMA 2022/2023

Carissimo/a socio Le comunico il calendario dei corsi in programma per il periodo 29 settembre 2022 - 30 giugno 2023.

**GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE ORE 18/19.30**  
avvio anno accademico  
ed inizio corsi yoga serali.

**VENERDÌ 30 SETTEMBRE ORE 10.00**  
inizio corsi yoga del mattino.

**MARTEDÌ 8 NOVEMBRE - ORE 19 E 20.30**  
inizio corso di meditazione e mindfulness  
(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  
Quadrimestrale € 100,00

**due lezioni alla settimana**  
Mensile € 55,00  
Quadrimestrale € 180,00

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*



NUOVI CORSI

# YOGA

## MEDITAZIONE E MINDFULNESS

—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.*

*La Meditazione - Mindfulness è uno stato di profonda pace che si raggiunge quando la mente si acquieta pur rimanendo vigile, prestando attenzione al momento presente, in modo non giudicante al qui e ora.*

*Aiuta a: ridurre i livelli di stress, rafforza la salute mentale, migliora la qualità del sonno, potenzia la memoria, dona serenità, consente di acquisire una maggiore consapevolezza.*

### L'ASSOCIAZIONE CULTURALE “CENTRO YOGA RATNA”

organizza

Conferenze e Dibattiti su Terapie Naturali  
Filosofie Orientali

Corsi di Massaggio Hot Stone - Shiatsu - Yogico del  
Respiro - Mukhambhyngam - Ayurvedico  
Tantra (rapporto donna/uomo )

Dà possibilità di prenotare :  
Lezioni individuali di Yoga, Meditazione e Mindfulness  
Preparazione al parto  
Tecniche di respirazione PRANAYAMA  
Lezioni di Khi Cong con bastoni di bambù  
Trattamenti Reiki

### MASSAGGI

Ayurvedico - Shiatsu - Yogico 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 NUOVI 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

#### MARTEDÌ E VENERDÌ

Dalle ore 10.00 alle ore 11.15 - Marcella

#### MARTEDÌ

NUOVO CORSO SERALE MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Dalle ore 19.00 alle ore 20.00 - Giuseppe e Marcella

Dalle ore 20.30 alle ore 21.30 - Giuseppe e Marcella  
(minimo 7 iscritti)

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

Q U I E O R A

# MEDITAZIONE

MINDFULNESS  
YOGA NIDRA

Dall'8 novembre  
al 13 dicembre 2022

**N. 6 LEZIONI**

Per info: 338.9282199 - 393.1638744





NUOVI CORSI

# YOGA

MEDITAZIONE  
E MINDFULNESS

**CENTRO YOGA RATNA**

MAGLIE Via Diaz, 7

Per info: 338.9282199 - 393.1638744

