

PROGRAMMA 2023/2024

Carissimo/a socio Le comunico il calendario dei corsi in programma per il periodo 28 settembre 2023 - 30 giugno 2024.

GIOVEDÌ 28 SETTEMBRE ORE 18/19.30
avvio anno accademico
ed inizio corsi yoga serali.

MARTEDÌ 3 OTTOBRE ORE 10.00
inizio corsi yoga del mattino.

MERCOLEDÌ 8 NOVEMBRE - ORE 19 E 20.30
inizio corso di meditazione e mindfulness
(al raggiungimento minimo di 7 iscritti per corso).

Namastè

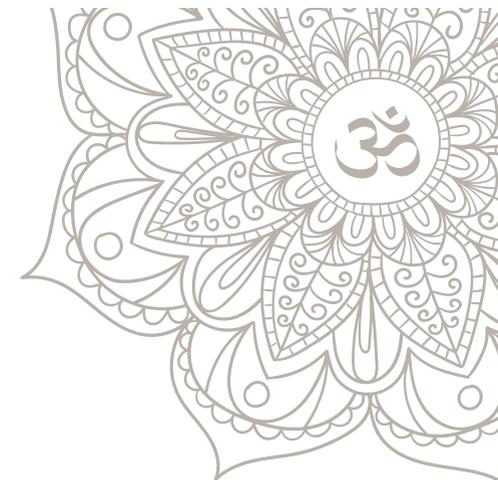
Per partecipare alle attività del Centro Yoga Ratna è necessario essere associati e muniti di certificato medico non agonistico. Quota associativa annuale Euro 20,00

Contributo attività Yoga:
una lezione alla settimana
Mensile € 30,00
Quadrimestrale € 100,00

due lezioni alla settimana
Mensile € 55,00
Quadrimestrale € 180,00
N. 6 lezioni mindfulness € 100,00

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 polveri
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

MERCOLEDÌ

NUOVO CORSO SERALE MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Dalle 19.00 alle 20.00 e dalle 20.30 alle 21.30

(minimo 7 iscritti)

Info: Maria Cristina tel. 340.3745398

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