



A.S.D. Rasayana Ayurveda Bergamo

via per Orio al Serio n. 18 - 24126 Bergamo - C.F. 95215610163

Gli appuntamenti dei mesi di marzo / aprile / maggio per i nostri associati

Trattamenti personalizzati e
cicli di conferenze
sull'**agopuntura** con Stefania
Cerutti

Trattamenti personalizzati e
cicli di conferenze
sull'**ayurveda** con Alessandro
Pedone, Sara Alborghetti e
Silvia Lazzari

Trattamenti personalizzati e
cicli di conferenze su **reiki** con
Consuelo Locati

Gli incontri e le conferenze si terranno presso **Spazio Terzo Mondo**, Seriate via Italia n. 73
nelle serate del mercoledì dei mesi di marzo e aprile 2016.

Per informazioni e dettagli sulle date degli incontri www.ayurveda-bergamo.it -

Per iscrizioni e prenotazioni : info@ayurveda-bergamo.it - Tel. +39.347.7177971 (Alessandro)

i trattamenti personalizzati vengono eseguiti presso la sala olistica del centro estetico
Everline di Bergamo via Borgo Santa Caterina n. 68



A.S.D. Rasayana Ayurveda Bergamo

via per Orio al Serio n. 18 - 24126 Bergamo - C.F. 95215610163

DRUM CIRCLE E DRUM MEDITATION con Sara Alborghetti

Serata di presentazione **4 marzo 2016 ore 20,30** presso Ass. Isabelle e il Capriolo, Ranica via Simone Elia n. 2 (partecipazione gratuita).

Il corso proseguirà con quattro incontri serali (20,30 / 22,30) nella stessa sede nei giorni di 11-18-25 marzo e 1 aprile 2016.

DRUM MEDITATION: per essere al centro di te stesso, nell'ascolto della tua vibrazione più profonda.

Ti allontanerai dallo stress della giornata per entrare in una dimensione di benessere e rilassamento.

DRUM CIRCLE: per essere parte dello stesso ritmo. Nel ritmo del cerchio.

Ti diventerai suonando strumenti a percussione con il resto del gruppo per lasciare esplodere il tuo potenziale creativo.

NON E' NECESSARIO SAPER SUONARE - BASTA SAPER ASCOLTARE

CONSAPEVOLMENTECORPO, respiro, postura e movimento, con Angelo Mammetti

Serata di presentazione **10 marzo 2016 ore 20,30** presso Ass. Isabelle e il Capriolo, Ranica via Simone Elia n. 2 (partecipazione gratuita). Il corso proseguirà con cinque incontri serali (20,30 / 22,30) nella stessa sede nei giorni 24 marzo, 7-21 aprile, 5-19 maggio 2016

Qualunque attività praticiate, nella cultura occidentale, è meccanica e guidata dalla mente. Anche le tecniche di risveglio sono mentali, perché il corpo e il suo sentire, in questa cultura, è da secoli sotto anestesia e non se siete coscienti e, men che mai, consapevoli.

Respiro, Postura, Movimento

Con questo lavoro apprenderai cosa fa il tuo corpo per impedirti di "sentire", il perché lo fa e come cambiare.

Riconoscerai, senza ombra di dubbio, sperimentandola direttamente con le pratiche fisiche, la camicia di forza in cui è racchiusa la tua libertà. Stabileremo un rapporto diretto con l'aspetto psichico del tuo corpo, senza passare per la psicologia, liberi, finalmente, di esprimere sé stessi nella propria consapevolezza.

KINESIOLOGIA E PSYCH-K (r): tre conferenze per saperne di più, con Pierfrancesco Boggiano

Mercoledì **2 marzo 2016** - La kinesiologia moderna, il triangolo della salute - la struttura

Mercoledì **9 marzo 2016** - La kinesiologia moderna, le emozioni, le credenze e la loro influenza sulla vita di tutti i giorni

Mercoledì **16 marzo 2016** - La kinesiologia moderna, il metabolismo e l'influenza dell'alimentazione

Gli incontri si terranno presso Spazio Terzo Mondo, Seriate via Italia n. 73 a partire dalle ore 20,30

Trattamenti personalizzati disponibili per gli associati previo appuntamento.

LA SPADA AQUITANA, un'arte marziale occidentale, con Carlo Recalcati

Serata di presentazione **17 marzo 2016 ore 20,30** presso Ass. Isabelle e il Capriolo, Ranica via Simone Elia n. 2 (partecipazione gratuita).

Il corso proseguirà con sei incontri serali (20,30 / 22,30) nella stessa sede nei giorni 17-31 marzo, 14-28 aprile e 12-26 maggio 2016

E' un'arte antica, i cui frammenti sono stati ricomposti grazie alla moderna ricerca archeologica e antropologica, nella quale i potenti contenuti spirituali e trascendentali si sono perpetuati attraverso il tempo, il tutto ricondizionato per offrire ai partecipanti sicurezza, formazione culturale e gioco. La scherma aquitana prevede momenti di gioco e socializzazione offrendo a chi vi partecipa l'occasione di entrare a far parte di un vero e proprio "clan" senza tempo fondato su valori eterni quali l'amicizia, la solidarietà la disponibilità ma anche il coraggio e l'impegno.