

PROVA A STARE BENE CON TE STESSO E CON GLI ALTRI

Lezioni e sedute di prova in omaggio



Associazione Kriya Yoga Sangha e di sviluppo dell'Essere - C.F. 91042400167
24041 Brembate Via Grignano, 24
info@kriyayogasangha.org – www.kriyayogasangha.org

PROVA CON NOI LE PRIME LEZIONI O SEDUTE OMAGGIO

Mindfulness

La via della presenza mentale

La Mindfulness è la via della presenza mentale. Ad ogni incontro verranno proposte varie tecniche di meditazione tratte dalla tradizione del Buddhismo Theravada, che permetteranno di migliorare la propria consapevolezza rispetto al corpo, alla mente, alle emozioni, ai pensieri e alla forza di volontà.

Ciclo di 5 incontri con cadenza settimanale

Pensieri in gioco - Laboratorio di pratiche filosofiche

Il laboratorio "Pensieri in gioco" costituisce un'opportunità per prendere fiato dalla corsa giornaliera, per rallentare e dare spazio all'incontrarsi e al pensare insieme, mettendo in gioco le proprie idee ed ascoltando quelle degli altri in un contesto di rispetto reciproco. Cicli di 5 incontri da 1 ora e 30 min ciascuno a cadenza settimanale.

Yoga sciamanico

Lo yoga sciamanico rappresenta un'occasione unica per risvegliare le energie latenti in ognuno di noi. Attraverso pratiche di respirazione e visualizzazioni guidate, i rituali proposti portano alla luce nuovi e diversi aspetti della nostra personalità finalizzati ad una maggiore consapevolezza di sé, degli altri e della realtà. Pratiche di origine ancestrale trovano così vita anche ai giorni nostri, adattandosi perfettamente alle esigenze dell'uomo contemporaneo. Incontro mensile - durata 2 h

Kriya Yoga

Il KRIYA YOGA è l'arte scientifica della vera e perfetta unione con Dio. E' stata riportata ai nostri tempi come una sintesi dei 18 insegnamenti siddha da un grande maestro dell'India: Babaji Nagaraj, ed include una serie di tecniche: diverse posture; alcune potenti tecniche respiratorie; tecniche di meditazione; mantra. Lunedì 19.30 – 20.30

Kriya Hatha Yoga

Il corpo umano non è fatto solo di carne ed ossa, ma è anche un potente veicolo di energia e coscienza. La pratica delle asana è molto importante per l'aspirante spirituale al fine di risvegliare le facoltà psichiche e spirituali dormienti. Il Kriya Hatha Yoga utilizza movimento fisico e concentrazione e prepara il corpo (in particolare il sistema nervoso e la mente) per le pratiche spirituali superiori.

Corso di Yoga

La disciplina dello yoga coinvolge corpo, mente e respiro; tramite le asana (posizioni) iniziamo ad accordare questi tre elementi. L'avvicinamento graduale alle posizioni avviene cercando la tensione in assenza di sforzo, poiché su questa è possibile intervenire con l'attenzione e il respiro. Questo processo continuo consente al corpo di superare progressivamente il proprio limite in ogni posizione; contemporaneamente, induce la coscienza a rivolgersi verso l'interno.

Reiki

Sedute individuali di Reiki su prenotazione