

I martedì nella TERRA DI MEZZO

Il Giardino Incantato

Attività aderente al progetto "CeraMistica" a cura di Anna Biancardi

Incontri di 2 ore dalle 20.30 alle 22.30

- 1° incontro 15 Novembre 2016: Il terreno e la semina
- 2° Incontro 22 Novembre 2016: nutrire e curare
- 3° Incontro 29 Novembre 2016: La fioritura profumata



Gli incontri sono aperti a tutti coloro interessati alla dimensione spirituale e "con-creta" dello yoga e alle sue strette connessioni con l' Ayurveda, l'antica medicina indiana.

Useremo la metafora del "giardino incantato" per imparare ad usare nella pratica gli strumenti della tradizione vedica, con consapevolezza e un po' di poesia. Faremo esperienza di specifiche asana, pranayama e meditazioni per: facilitare il recupero energetico e imparare a rilassarsi, riequilibrare gli stati emotivi alterati, stimolare la creatività favorendo la libertà di espressione, gestire il dolore fisico, conoscere meglio se stessi. Una manciata di argilla, materiale completamente naturale e sano, sarà il veicolo che ci premetterà di esprimere simbolicamente questo percorso. Sebbene il programma segua un filo conduttore che lega una serata all'altra, è possibile partecipare anche ad un solo incontro. Per la frequenza non è necessaria alcuna competenza artistica e nemmeno avere particolare esperienza nella pratica dello Hatha Yoga e della Meditazione.

E' necessaria la prenotazione.

Contributo:

€ 20,00 (+ tessera associativa per chi non ne fosse già in possesso)

€ 15,00 per gli iscritti ai corsi dell'associazione La Terra di Mezzo

Per info e iscrizioni contattare:

tel 345 6694380 | mail info@laterradimezzovda.it

6 Dicembre 2016

Serata Luci e Profumi

Un viaggio nel mondo delle candele accompagnati da suadenti aromi, con Marco Tutel

Dalle ore 20.30

Ingresso gratuito per i tesserati

13 Dicembre 2016

Oroscopo 2017

Le indicazioni delle stelle per ogni segno zodiacale, con Deda Aliberti

Dalle ore 20.30

Ingresso gratuito per i tesserati