

PERCORSI DI INTROSPEZIONE E AUTOCOSCIENZA

"Io Psicodramma analitico come strumento di conoscenza di sé"

Questo incontro permette di fare esperienza diretta del metodo e di comprendere come funziona. Si rivolge a chi è curioso e desidera conoscere lo psicodramma e a chi intende iniziare un percorso personale di conoscenza di sé. Il fulcro tematico della programmazione è la creatività, la risorsa che ci lega alla nostra natura più vivace e autentica. Attraverso i linguaggi espressivi, la scoperta di sé e degli altri sarà un'avventura coinvolgente ed entusiasmante.

Conducono l'incontro Marcella Caria & Cecilia Pompei

Psicologhe & Psicoterapeute

per informazioni e prenotazioni :

Marcella + 39 338 5053554 - Cecilia + 39 349 6178282

Sessione dimostrativa gratuita

lunedì 20 Settembre 2010 ore 21.00

AYURVEDA

L'ayurveda è la medicina tradizionale Indiana, una delle più antiche visioni filosofico-scientifiche della natura giunte a noi.

Il principio base si fonda sul Concetto di Salute inteso non solo come assenza di malattia, ma come un' espressione di pieno benessere fisico, psichico e spirituale di un organismo considerato nella sua globalità in relazione continua con l' ambiente esterno. Il raggiungimento ed il mantenimento di tale stato viene perseguito attraverso varie modalità terapeutiche e da un equilibrato stato di vita.

Rimedi a base di erbe ed altri principi naturali, trattamenti fisici (ABHYANGAM), alimentazione, riequilibrio psichico e comportamentale, yoga terapia sono i principali metodi di cura. AYUS = VITA - VEDA = CONOSCENZA

TRATTAMENTI AYURVEDICI :

SIROABHYANGAM (massaggio alla testa)
MUKHABHYANGAM (massaggio al viso)
PADABHYANGAM (massaggio dei piedi)
MURIABHYANGAM (trattamento articolare)
NADIABHYANGAM (massaggio arterioso)
NALABHYANGAM (massaggio venoso)
THANDABHYANGAM (massaggio della schiena)
PICHU (oleazione dalla fronte o testa)
NASYA (somministrazione nasale di olio)
TERAPIA DEI PUNTI MARMA (punti energetici)
OTHADAM (tamponi caldi a base di erbe e spezie)



CENTRO YOGA ISHWARA

ईश्वर योग केंद्र
Yoga e discipline orientali



**Quartiere San Faustino - Windsor Park
Circoscrizione 4**

Eventi culturali, benessere e aggregazione

CENTRO YOGA ISHWARA

st. San Faustino 157/m Modena

Tel.: 320 1561213

Web: <http://marciyogamodena.blogspot.com/>

Shiatsu

Trattamenti al Lunedì e al Mercoledì

La digitopressione, meglio conosciuta come SHIATSU, è una tecnica di massaggio orientale che si fonda sugli stessi principi dell'agopuntura, ma utilizza la pressione delle dita al posto degli aghi.



Lavorando su punti specifici dei cosiddetti “meridiani”, ossia dei “canali” nei quali scorre l'energia, lo shiatsu stimola le risorse vitali dell'organismo e le sue innate capacità di autoguarigione.

Secondo la Medicina Cinese, infatti, malattie e malesseri di ogni tipo sono sempre riconducibili a squilibri energetici, che si manifestano non solo nel corpo, ma anche nella vita psichica, emotiva e relazionale di un individuo. Gli effetti di un buon trattamento shiatsu si riassumono in un risveglio vitale e riequilibrio energetico profondo, che si manifestano come miglioramento del tono dell'umore, sensazione di benessere generale, aumento del livello di energia e vitalità, allentamento delle tensioni, maggiore resistenza allo stress.

I trattamenti shiatsu non prevedono l'uso di oli o creme e si eseguono in abiti comodi, stando sdraiati a terra, sopra un particolare materasso detto futon.

Sono adatti ad ogni età e condizione di salute, non avendo controindicazioni. In particolare sono utili per la prevenzione e risoluzione di: *problemi alla schiena, contratture muscolari, dolori articolari, ritenzione idrica, disturbi digestivi, irregolarità mestruali, basse difese immunitarie, sintomi da menopausa, disturbi tipici della gravidanza, stanchezza cronica, insonnia, ansia e depressione, attacchi di panico.*

In un modo del tutto naturale, quindi, i trattamenti shiatsu costituiscono un ottimo sistema per mantenersi in salute ed equilibrio, preservando e rinnovando la propria energia vitale, per una migliore qualità di vita.

Operatrice diplomata a Modena, segue master post diploma a Torino.

Info e prenotazioni: Patrizia Leoni

email: patrizia.leoni4@tin.it - cell: 3480908505

Trattamenti al Lunedì e Mercoledì.

Associazione Arcinatura “Centro Yoga ISHWARA”

St. San Faustino 157/m Modena (Windsor Park, vicino Viale Italia, sopra il Check-up)

tel. 3201561213

Thai tradizionale

L'Antico Massaggio Thai o Nuad Bo-rarn è un trattamento corporeo indicato per recuperare la “forza vitale” e ristabilire l'equilibrio bio-energetico.



Prende spunto dai concetti della Medicina tradizionale cinese e della medicina indiana Ayurvedica, ed è arricchito da elementi di Yoga e di Stretching. Combina infatti i punti dell'agopuntura con uno stretching assistito ispirato allo Yoga di derivazione indiana, che apre il corpo energicamente e fisicamente.

Lo scopo finale del Massaggio Tradizionale Thai è, sia per chi lo pratica che per chi lo riceve, il raggiungimento di uno stato di leggerezza e un'elevazione emotiva e spirituale.

Come altri tipi di massaggi, il Massaggio Tradizionale Thai aumenta l'attività vascolare e promuove la liberazione di tossine dalle cellule. Ma oltre a questa attività fisiologica questo tipo di massaggio ha un'attività di liberazione di energia. Perciò, dopo un trattamento non ci si sente sedati, ma, al contrario, ci si sente come potenziati. Un'altra unicità di questo tipo di massaggio è che le tecniche si spingono fino al limite delle possibilità del cliente, con l'utilizzo delle mani, dei gomiti, delle ginocchia e dei piedi.

La massaggiatrice esegue anche trattamenti con olio e dei piedi.

Informazioni e prenotazioni

Sena Sukuma, massaggiatrice specializzata nella scuola WAT PHO di Bangkok

Tel. 328 4197861 - Mail: skmsena@yahoo.com



Associazione Arcinatura “Centro Yoga ISHWARA”

St. San Faustino 157/m Modena (Windsor Park, vicino Viale Italia, sopra il Check-up)

tel. 3201561213