



**I.R.T.E.**  
**SCUOLA DI SHIATSU**  
FONDATA A MILANO NEL 1979

Riconosciuta dalla **FISIEO** federazione Italiana  
Shiatsu Insegnanti e Operatori, propone:

- **Corso base**
- **Corso annuale amatoriale**
- **Corso formativo triennale**
- **Serate di pratica**

Per informazioni visita il sito:

**[www.shiatsuirte.it](http://www.shiatsuirte.it)**

Oppure contatta gli insegnanti:

**ANGELA FORNIERI**

cell. 3389606543

mail: [angelaforneri@shiatsuirte.it](mailto:angelaforneri@shiatsuirte.it)

**MARCELLO MONTI**

cell. 3477668800

mail: [marcellomonti@shiatsuirte.it](mailto:marcellomonti@shiatsuirte.it)

**SERATE APERTE DI PROVA E PRESENTAZIONE CORSI**  
**IL 13 E 27 SETTEMBRE DALLE 20,30 ALLE 23,00**  
*Sono gradite le prenotazioni*

### **CORSO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

Corso annuale di Medicina Tradizionale Cinese, strutturato a moduli su weekend, frequentabili separatamente o complessivamente. Corso essenzialmente pratico che prevede l'illustrazione e la pratica guidata di metodiche operative tipiche della medicina tradizionale cinese, rivolto a persone con qualsiasi livello di preparazione. Le lezioni saranno condotte da Alessandra Borelli e dal Dr. Hu Zheng Yao, cardiologo e docente di medicina tradizionale cinese presso l'Università di Pechino. Le lezioni si terranno in lingua cinese, tradotta in simultanea in lingua italiana da un'interprete.

**info: ALESSANDRA - cell. 3397052141**

**INIZIO CORSO OTTOBRE 2013**

### **ASSOCIAZIONE ARCINATURA** **CENTRO YOGA ISHWARA**

**str. San Faustino, 157/m - Modena**

*(Windsor Park vicino V.le Italia sopra il check up)*

**cell.: 3201561213 - mail: [marciyoga@libero.it](mailto:marciyoga@libero.it)**

**web: <http://marciyogamodena.blogspot.it/>**

**facebook: <http://www.facebook.com/marciyoga>**

**INGRESSO RISERVATO AI SOCI**

# **CENTRO YOGA ISHWARA**

ईश्वर योग केन्द्र

Yoga e discipline orientali



**HATHA YOGA** è una disciplina antichissima della cultura indiana nata per preparare il corpo a vivere con più armonia, a metterlo in contatto con il fluire dell'energia e mantenerlo in buono stato di salute generale.

Tramite un insieme di posizioni (**asana**), il controllo del soffio vitale (**pranayama**) e la meditazione portiamo beneficio al nostro essere sia a livello fisico, energetico e mentale.

la pratica di Hatha yoga è consigliata per alleviare le tensioni di tutta la muscolatura, sciogliere le articolazioni ed eliminare i blocchi energetici.

L'esperienza corporea diviene un'arte quando viene sperimentata con consapevolezza e concentrazione, portando ad una condizione di benessere globale.

## CORSO DI MEDITAZIONE (RAJA YOGA)

Lezioni meditazione: lunedì **ore 19,30-21,00**

Il Raja yoga è un percorso della tradizione indù di origine millenaria, il messaggio degli antichi saggi dell'India è ancora vivo per indicare una via per la felicità di ogni individuo.

E' uno strumento potente per combattere le condizioni di stress e di conflitto interiore che generano insoddisfazioni e sofferenze. E' una strada per poter modificare il nostro essere verso una condizione di equilibrio e centratura.

Le meditazione è un percorso di crescita interiore, di conoscenza e di espansione della nostra coscienza interiore. Tramite diverse tecniche di meditazione yoga, tecniche di rilassamento, pranayama, mantra yoga potremmo far emergere la nostra essenza, gli stati di calma interiore ed equilibrare le nostre emozioni. La pratica di meditazione è riconosciuta, da tempi antichi, come una disciplina che porta alla realizzazione del Sè ed è una via rivolta a tutti i ricercatori spirituali.

**Insegnante yoga: MARCELLO PAGANELLI**  
**cell.: 3201561213 - mail: marciyoga@libero.it**

## YOGA PER BAMBINI

Il gioco entra nello yoga e lo yoga nel gioco per fondersi insieme in una fiaba animata dallo stesso bambino che imitando il meraviglioso mondo della Natura diviene più forte, gioioso ed equilibrato, se un bambino è più sereno e in pace con sè stesso e soprattutto conosce gli strumenti per ricontattare quello stato quando ne sente il bisogno, allora saprà esprimere con più naturalezza comportamenti improntati alla tolleranza, al rispetto, alla solidarietà, alla pace, al coraggio, all'amicizia integrando mente e cuore cogliendo elementi di unione con tutti.

**Insegnante: CINZIA SANTANDREA**  
**cell.: 3935692865**

Insegnate yoga  
(presso scuola materna Primaria e nido d'infanzia.)

## CALENDARIO

**INSEGNANTE - MARCELLO PAGANELLI**  
**cell.: 3201561213**

|           |                                          |                   |
|-----------|------------------------------------------|-------------------|
| Lunedì    | <b>19:30-21:00</b>                       | <i>Raja Yoga</i>  |
| Martedì   | <b>19:15-20:45</b><br><b>21:00-22:30</b> | <i>Hatha Yoga</i> |
| Mercoledì | <b>16:00-17:30</b>                       | <i>Hatha Yoga</i> |
| Mercoledì | <b>19:30-21:00</b>                       | <i>Hatha Yoga</i> |
| Venerdì   | <b>18:30-20:00</b>                       | <i>Hatha Yoga</i> |

**INSEGNANTE - CINZIA SANTANDREA**  
**cell.: 3935692865**

|         |                    |                   |
|---------|--------------------|-------------------|
| Giovedì | <b>17:00-18:00</b> | <i>Yoga bimbi</i> |
|---------|--------------------|-------------------|

**INSEGNANTE - MARCELLO MONTI**  
**cell.: 3477668800**

|           |                                          |                   |
|-----------|------------------------------------------|-------------------|
| Mercoledì | <b>10:00-11:30</b>                       | <i>Hatha Yoga</i> |
| Giovedì   | <b>18:30-20:00</b><br><b>20:30-22:00</b> | <i>Hatha Yoga</i> |
| Venerdì   | <b>12:00-13:30</b>                       | <i>Hatha Yoga</i> |

## Come raggiungerci:

