



Hatha yoga

LO YOGA è una disciplina orientale antichissima basata su posizioni ed esercizi respiratori. Il termine yoga deriva dal sanscrito "yuj" che significa unire, congiungere: congiunzione di mente e corpo in un insieme unico. Lo Yoga infatti aiuta ad armonizzare il corpo e la mente e permette a tutto il complesso psicofisiologico di godere di uno stato di benessere, di rilassamento e di quiete arrivando fino a raggiungere una nuova consapevolezza di sé.

venerdì, sabato e domenica di Luglio, Agosto e Settembre

DOVE?

presso L'Azienda di turismo rurale " L'Orto dei Semplici" - Parco dell' Etna <http://www.lortodeisemplici.it> - info@lortodeisemplici.it .Tel : 0955188825 - 3395012092 - 3381137637 - 095 8201432

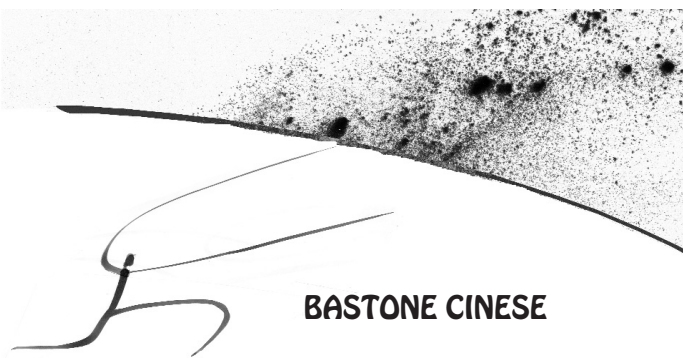


IL ROCK BALANCING. Cercare di raggiungere un equilibrio mettendo pietre una sull'altra implica il desiderio di adentrarsi all'interno della propria persona. Il silenzio e l'ascolto dell'impercettibile attrazione, che le pietre esercitano tra di loro educano ad ascoltare le piccole vibrazioni ed energie che si sviluppano dentro di noi. Questo esercizio, lento e paziente attraverso le pietre, consente di trovar in se stessi l'armonia e l'equilibrio, ci diranno le pietre come sovrapporle in improbabili figure, sfidando i limiti di leggi universali quali gravità e massa, a noi il compito di ascoltare per imparare ad ascoltare noi stessi. La respirazione, la stabilità, la sensibilità, la coordinazione queste sono le aree fisiche che si andranno a sviluppare, ma anche l'umiltà, la pazienza, la consapevolezza e la sensibilità saranno stimolate. Il mettere le pietre in equilibrio, l'aver edificato figure belle o meno, saranno comunque risultati secondari rispetto alla valorizzazione interiore verso l'equilibrio. Questi esercizi saranno guidati dal Carlo Pietrarossi che condurrà ogni neofita in questo processo di auto ascolto e ricerca attraverso il bilanciamento delle pietre.

DOVE?

giovedì 4 Agosto, il pomeriggio

presso L'Azienda di turismo rurale " L'Orto dei Semplici" - Parco dell' Etna <http://www.lortodeisemplici.it> - info@lortodeisemplici.it .Tel : 0955188825 - 3395012092 - 3381137637 - 095 8201432



BASTONE CINESE

IL BASTONE CINESE è una disciplina di tradizione taoista che deriva dalla sintesi di varie arti marziali.

Si pratica con l'ausilio di bastoni di bambù ed ogni movimento o sequenza è basato sull'armonia e l'equilibrio dinamico tra le opposte e complementari energie yin (femminile) e yang (maschile).

E' una disciplina semplice ed efficace allo stesso tempo, la cui pratica regolare ha l'effetto di sciogliere le tensioni e i blocchi di carattere fisico, emotivo e mentale, ripristinando il flusso armonioso dell'energia vitale in tutto l'organismo e sviluppando nel praticante agilità e forma fisica, equilibrio e prontezza mentale, sicurezza e stabilità interiore.

venerdì, sabato e domenica di Luglio, Agosto e Settembre

DOVE?

presso L'Azienda di turismo rurale " L'Orto dei Semplici" - Parco dell' Etna <http://www.lortodeisemplici.it> - info@lortodeisemplici.it .Tel : 0955188825 - 3395012092 - 3381137637 - 095 8201432



"RELAZIONARSI: INCONTRO TRA MASCHILE E FEMMINILE"

Maschile e femminile, due esperienze differenti. Differenti forme di amare. Necessità profonde di entrambi. Come dare e ricevere nelle differenze. Pratiche e dinamiche per l'incontro. Seminario tenuto dalla Dott. Paloma Zamora Rodriguez (psicoterapeuta di coppia) con la collaborazione di Simona Barberi (Counselor nelle relazioni d'aiuto).

DOVE?

l'ultimo fine settimana di Agosto

presso L'Azienda di turismo rurale " L'Orto dei Semplici" - Parco dell' Etna <http://www.lortodeisemplici.it> - info@lortodeisemplici.it .Tel : 0955188825 - 3395012092 - 3381137637 - 095 8201432