



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

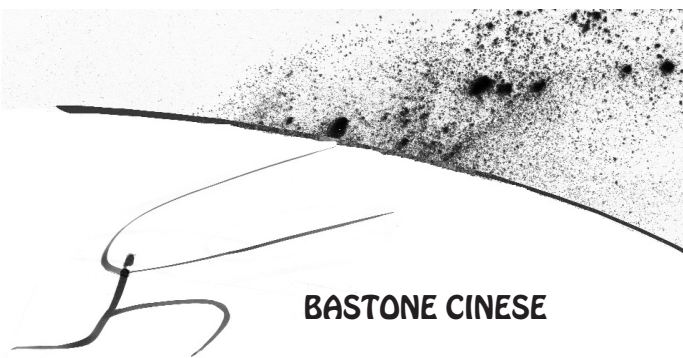


IL ROCK BALANCING. Cercare di raggiungere un equilibrio mettendo pietre una sull'altra implica il desiderio di adentrarsi all'interno della propria persona. Il silenzio e l'ascolto dell'impercettibile attrazione, che le pietre esercitano tra di loro educano ad ascoltare le piccole vibrazioni ed energie 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.

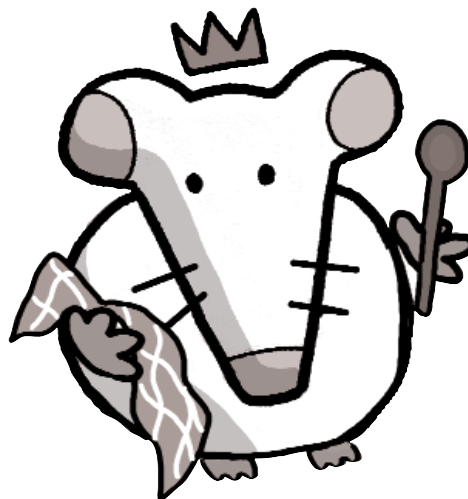
Si pratica con l'ausilio di bastoni di bambù ed ogni movimento o sequenza è basato sull'armonia e l'equilibrio dinamico tra le opposte e complementari energie yin (femminile) e yang (maschile).

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



LA MERENDA DELL' ORTO è un appuntamento per tutti i bambini che vogliono assistere allo spettacolo, fare merenda e poi partecipare al laboratorio che completa lo spettacolo stesso. Lo spettacolo è per voce narrante e lavagna luminosa, ed il laboratorio prevede l'uso di tempere, pongo, stoffe, fili, plastica colorata, colla, cartoncini colorati...

tutte le domeniche di Agosto

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