**Kundalini Yoga**

*“Il Kundalini Yoga ti permette di scoprire il tuo potenziale e la tua energia e di ricorrere alle tue virtù. Non c'è niente che proviene dall'esterno. Prova a capirlo. E' tutto dentro di te. Tu sei il contenitore della tua totalità” (Yogi Bhajan).*

Il Kundalini Yoga è una scienza millenaria, che da sempre si occupa del benessere della persona. Praticare questa disciplina, in modo corretto e continuativo può alleviare lo stress mentale e fisico, migliorare l’umore, rallentare il processo d’invecchiamento e migliorare di conseguenza le difese immunitarie. Nella tradizione yogica la kundalini è un'energia che risiede “dormiente” alla base della spina dorsale di ognuno di noi. Questa energia una volta risvegliata diventa una “forza creatrice di consapevolezza” che agisce direttamente sulla propria coscienza sviluppando un senso di grande vitalità e contemporanea serenità.

**Gatka**

*“Coloro che dedicano il proprio tempo a continuare in questa arte e scienza saranno in grado di capire l'Arte della Vita, L'Arte dell'Eccellenza, l'Arte della Grazia. Questo è ciò che Gatka significa...”* (Yogi Bhajan)

Gatka è un’antica arte marziale indiana. Nasce e si sviluppa come metodo di combattimento meditativo, basato sulla ricerca di equilibrio fisico e mentale. I suoi movimenti sono basati sulla forma dell’ infinito (∞), cioè senza mai interromperne il moto. Nel combattimento gli allievi imparano a non scontrarsi, ma a incontrarsi l’uno con l’altro, imparando a compensare i loro punti deboli, sfruttando i loro talenti in relazione tra loro.

**KUNDALINI YOGA**



**LUNEDI**

 **19.00 – 20.30**

****

**GATKA**

 **VENERDI**

 **19.00 – 20.30**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  **60** € **45** € **45** € **50** € **50** € **130** € **25** € **40** € **40** € **30** € **25** € **40** € **30** €**gratuita** |

* **Seduta Osteopatia** (1h)
* **Trattamento Viscerale, Mio Fasciale** (1h)
* **Cranio Sacrale** (1h)
* **Massaggio Ayurvedico** (1h)
* **Thai Massage** (1h)
* **Shiatsu** (1h)
* **3 Trattamenti**
* **Riflessologia plantare** (40 min.)
* **Linfodrenaggio** (50 min.)
* **Massaggio Decontratturante** (50 min.)
* **Ginnastica Posturale Individuale** (1h)
* **Metodo Ipopressivo** (1h)
* **Psicomotricità** (1h)

**1°Consulenza e Valutazione Posturale**

**Altre Consulenze: Infermieristica Osteopatia, Fisioterapia, Nutrizione**

**Naturopatia, Medicina Ayurvedica**

**Psicomotricità, Psicologia, Agopuntura**

* + - * **YOGA GRAVIDANZA**
			* **GATKA**
* **DANZA DEL VENTRE**
* **TWERK**
* **GINN. POSTURALE**
* **YOGA POSTURALE**
* **HATHA YOGA**
* **KUNDALINI YOGA**

 **40 €**

 **70 €**

 **90 €**

 **110 €**

 **100 €**

 **15 €**

 **60 €**

 **15 €**

 **30 €**

  **8 €**

* **MENSILE 1 VOLTE A SETTIMANA**
* **MENSILE 2 VOLTE A SETTIMANA**
* **MENSILE 3 VOLTE A SETTIMANA**
* **MENSILE INGRESSO LIBERO**
* **10 INGRESSI**
* **ENTRATA SINGOLA ai GRUPPI**
* **DANZA AEREA (TESSUTO,AMACA,CERCHIO)**
* **MENSILE 1 VOLTA A SETTIMANA**
* **LEZIONE SINGOLA**
* **GRUPPO CORO (SABATO POMERIGGIO)**
* **MENSILE 1 VOLTA A SETTIMANA**
* **LEZIONE SINGOLA**

 **\*Tessera associativa annuale 10 €**