

INSEGNAMENTI E GUIDA ALLA PRATICA DI YOGA CON SABRINA MAINARDI

ASSOCIAZIONE
PER LA PRATICA
E LO STUDIO
DEL DHARMA

CENTRO
STUDI
MARPA



RITIRO DI YOGA E MEDITAZIONE

3 marzo 2013

Un percorso di sviluppo personale e spirituale non può prescindere dalla relazione tra corpo e mente. Troppo spesso purtroppo l'approccio alla meditazione è proposto, qui in occidente, come qualcosa di "puramente mentale" dove invece, nella tradizione indiana sia induista che buddhista, è sempre stato pensato come integrato ad una disciplina fisico energetica. La disciplina che integra per eccellenza la pratica meditativa è, da millenni, lo yoga nella sua accezione più generale di esercizi atti a preparare corpo e nadi (canali di energia) alla pratica di Dhyana (meditazione). Il ritiro propone quindi un percorso integrato di yoga e meditazione in grado di garantire al contempo un momento intensivo di pratica e l'occasione per perfezionare tecniche e metodi da utilizzare poi nella pratica quotidiana.

PROGRAMMA

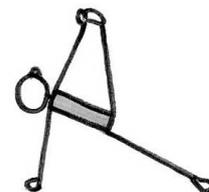
Domenica 3 marzo 2013

mattina 10:30 – 13:00

pomeriggio 14:30 – 17:30 (circa)

Il corso si terrà presso:

PORTA DI LEGNO Via Santa Maria Assunta, 48 - Padova
PER AVERE ULTERIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:



info@centrostudimarpa.it
349.3650969 Chiara
339.2014776 Giulio
www.centrostudimarpa.it

OFFERTA SUGGERITA

L'offerta suggerita per la giornata è di 30 €. Il ritiro è anche l'occasione per finanziare le attività dell'Associazione ed in particolare gli eventi previsti per il 2013.

Chi avesse, per qualunque causa, difficoltà economiche, venga tranquillamente agli insegnamenti. Come indicatoci da Tai Situpa, il Dharma non può essere venduto e la quota suggerita è stata stimata al solo fine di ripagare le spese dell'evento e finanziare le attività del Centro.

SABRINA MAINARDI

Sabrina Mainardi è Naturopata U.N.A., Massofisioterapista F.N.C.M.A., Gyrokinesis® "the essential of bodykinetics", Istruttore di Ginnastica per la terza età, dal 1991 opera nel settore olistico specializzandosi in Floriterapia E. Bach, Linfodrenaggio Vodder, Aromassaggio, Kinesiologia RIZA, Hata yoga (G. Cella e Iyengar), Pilates4me® (Cova), Pancafit® e tecniche miotensive (metodo Raggi). Nel percorso formativo sono confluite esperienze di danza, bioenergetica, meditazione e mindfulness, Antiginnastica® e Feldenkrais®.

