

CORSI di YOGA & PARA-TAN 2017/2018 & TRATTAMENTI di SOUND HEALING

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato e domenica |
|--|--|--|--|---|--|
| | | 11:00-12:00 YOGA DOLCE via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | | | Sabato 10.30-12.30 Seminari di YOGA (Dal 21 ottobre, uno al mese) Mantra Yoga Centre |
| | 13:30-14:30 YOGA dinamico Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | | | 13:30-14:30 YOGA dinamico Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | |
| 18:00-19:00 YOGA integrale Mantra Yoga Centre | 18:15-19:15 YOGA integrale Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | 18:00-19:00 YOGA integrale Mantra Yoga Centre | 18:15-19:15 YOGA integrale Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | | SCUOLA di specializzazione in MANTRA YOGA (da gennaio 2018 un weekend al mese) Mantra Yoga Centre |
| 19:15-20:15 YOGA integrale Mantra Yoga Centre | 19:30-20:30 YOGA integrale Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | 19:15-20:15 Percorso di MANTRA YOGA Mantra Yoga Centre | 19:30-20:30 PARA-TAN Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | 19:30-20:30 YOGA NIDRA (1° venerdì del mese) Via Croara 7/1 S.Lazzaro (BO) | |
| 21:00 -23:30 CERCHIO DI PARA TAN SOUND HEALING (una sera al mese) Mantra Yoga Centre | | | 21.00-22.00 MEDITAZIONE con la LUNA PIENA con i mantra (una sera al mese in occasione del plenilunio) Mantra Yoga Centre | | |

GRANDI NOVITA' da settembre 2017 !

YOGA: da quest'anno le lezioni di yoga saranno **TEMATICHE**, vale a dire che ogni mese sarà dedicato ad esplorare un tema specifico dello yoga (fisiologia sottile, chakra, guna, prana vayu, ecc.) per offrire agli allievi la possibilità di andare oltre le posture (asana) per arricchire la loro conoscenza degli aspetti teorici e filosofici dello yoga.

Il tema del mese sarà approfondito in un **seminario mensile al sabato mattina.**

PARA-TAN: da quest'anno saranno introdotti i MANTRA PLANETARI oltre ai consueti mantra seme. Una lezione al mese sarà dedicata alla pratica dei mantra dei pianeta, per risvegliare specifiche energie interiori.

PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA



INSEGNANTE: Dott.ssa Federica Gorni, insegnante di Yoga e Meditazione, certificata RYT 500 *Yoga Alliance* (Registro internazionale di insegnanti yoga), Direttrice Scuola di formazione in Mantra Yoga, Presidente del Para Tan Centre, allieva diretta del Maestro indiano Shri Param Eswaran, laureata all'Università di Bologna. Pratica quotidianamente Yoga e Para-Tan e tiene da anni conferenze, corsi e seminari di Yoga, Mantra e Para-Tan in tutta Italia. Continua la sua formazione professionale partecipando a workshops, in Italia e all'estero, di grandi Maestri di Yoga (Ramana Baba, Krisna Das, Desiree Rambough, Tara Judelle, Piero Vivarelli, e altri). Ha pubblicato articoli sulla prestigiosa rivista SCIENZA & CONOSCENZA, su VIVERE LO YOGA e sul Portale CURE NATURALI. Ha prodotto tre CD di Mantra Yoga e Yoga Nidra. Sta scrivendo un libro sulla Scienza dei Mantra.

Possibilità di prenotare:

- **LEZIONI INDIVIDUALI di Yoga e Para-Tan** (anche a domicilio)
- **TRATTAMENTI di PARA-TAN SOUND HEALING**
- **TRATTAMENTI di YONI HEALING**



CORSI di YOGA & PARA-TAN 2017/2018 & TRATTAMENTI di SOUND HEALING

IMPORTANTE: si consiglia di **non mangiare prima della lezione**, per beneficiare appieno della pratica ed evitare spiacevoli disagi. In caso di ciclo mestruale o gravidanza, informare l'insegnante prima dell'inizio della lezione.

COSA PORTARE: abiti comodi (possibilmente in tessuto naturale), tappetino personale da yoga antiscivolo.

CORSI di YOGA e PARA-TAN

in via croara 7/1 S.Lazzaro presso associazione Corte dell'abbadessa

ISCRIZIONI : ci si può iscrivere direttamente presso la Corte dell'Abbadessa il giorno stesso della prima lezione, **scegliendo il corso preferito**. In caso di necessità, si potrà poi frequentare anche in orari diversi da quello prescelto. E' necessario fornire un certificato di sana e robusta costituzione.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Tessera 5 ingressi (valida 2 mesi, per un corso prescelto).....60 €
 Tessera 10 ingressi (valida 3 mesi, per un corso prescelto).....110 € (sconto 10 €)
 Abbonamento ANNUALE.....594 € (sconto 246 €)
 (valido dal 12 sett. 2017 al 30 maggio 2018, frequenza illimitata ai corsi di yoga)
 Ingresso una singola lezione (per il corso di gruppo) 15 €
Chi si iscrive ad un corso, deve versare anche la quota della tessera sportiva di 10 €.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE YOGA NIDRA: 15 €

SEDE: Le lezioni si tengono in una grande e **luminosa** sala, immersa nel verde, con **riscaldamento a pavimento e AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO**, in via Croara 7/1 a S.Lazzaro presso l'Associazione Corte dell'Abbadessa.



CORSI e SEMINARI al MANTRA YOGA CENTRE

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

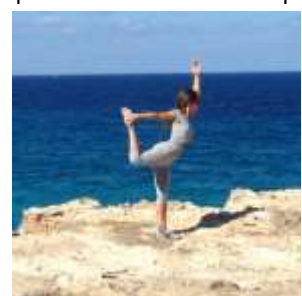
CORSI DI YOGA

Abbonamento mensile monosettimanale.....45 euro
 Abbonamento bisettimanale 80 euro (sconto 10 euro)
 Abbonamento trimestrale monosettimanale.....115 euro (sconto 20 euro)
 Abbonamento trimestrale bisettimanale.....215 euro (sconto 25 euro)
 Tessera 10 ingressi (valida 3 mesi, per un corso prescelto).....125 euro
 Ingresso una singola lezione di gruppo15 euro

ISCRIZIONI : ci si può iscrivere direttamente il giorno stesso della prima lezione, **scegliendo il corso preferito**. In caso di necessità, si potrà poi frequentare anche in orari diversi da quello prescelto, previa prenotazione per assicurarsi che vi sia posto.

SEMINARI YOGA del SABATO MATTINA:

1 seminario25 euro
 4 seminari (a scelta).....90 euro (risparmi 10 euro)
 8 seminari.....160 euro (risparmi 40 euro)
PRENOTAZIONE NECESSARIA





CORSI di YOGA & PARA-TAN 2017/2018 & TRATTAMENTI di SOUND HEALING

Percorso di MANTRA YOGA:

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| Percorso completo (22 lezioni) | 198 euro (risparmi 88 euro) |
| Tessera 10 incontri..... | 110 euro (risparmi 20 euro) |
| Modulo con 1 lezione | 13 euro |
| Modulo con 2 lezioni | 26 euro |
| Modulo con 3 lezioni | 39 euro |

PRENOTAZIONE NECESSARIA

Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota della tessera associativa (solo la prima volta che si fa lezione) di 15 €, che dà diritto a vari sconti ed è valida fino al 31 agosto 2018.

MEDITAZIONE LUNA PIENA: 10 euro PRENOTAZIONE NECESSARIA

CERCHIO DI PARA-TAN SOUND HEALING: 18 euro. PRENOTAZIONE NECESSARIA

SEDE MANTRA YOGA CENTRE: via treviso 9/a, Bologna. **AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO**

DESCRIZIONE dei CORSI e dei TRATTAMENTI

PARA-TAN

Il Para-Tan è un sistema potente ed efficace per ritrovare un profondo senso di pace interiore, liberarsi da blocchi e pesantezze, RIDURRE ansia e tensione. Semplice e adatto a tutti, si basa sull'uso di antichi e potenti suoni (mantra tantrici) che portano **CALMA e VITALITA'**, rilassamento, **GIOIA e SERENITA'**, maggiore LUCIDITA', rapidità nel risolvere problemi e maggiore capacità di CONCENTRAZIONE. Si pratica seduti comodi a terra scalzi.

NOVITA'! da ottobre all'interno del corso di Para-Tan, saranno introdotti i MANTRA PLANETARI. Una lezione al mese sarà dedicata ad un pianeta, con la pratica dei relativi mantra e la spiegazione delle sue qualità ed energie. Il corpo è come un tempio sacro in cui esistono tutte le energie presenti nel Cosmo. Ogni pianeta vibra nell'universo ad una determinata frequenza, e quelle stesse frequenze esistono nel nostro corpo sotto forma di specifiche forme di energia. Quindi imparando i mantra dei pianeti potremo **risvegliare dentro di noi specifiche capacità**, per migliorare molti aspetti della nostra vita e del nostro carattere.

YOGA INTEGRALE

Le lezioni di Yoga Integrale prevedono un lavoro completo sul corpo, sul respiro e sulla mente. Attraverso la pratica di posture (*Asana*) allunghi e tonificanti i muscoli, sciogli e rendi più elastiche le articolazioni, migliori la postura, il funzionamento degli organi interni e del sistema nervoso, immunitario, endocrino, digestivo e circolatorio. L'attenzione al **respiro**, sia durante le *asana*, che con specifici esercizi di respirazione (*Pranayama*) e brevi meditazioni con i mantra, aiutano a ossigenare meglio il sangue, **liberarti da tensioni e stress**, rilassare la mente e ritrovare un **senso di benessere ed equilibrio** interiore. L'effetto della pratica è tonificante, rilassante, calmante e rinvigorente nello stesso tempo. Questi benefici si ottengono perché le varie pratiche di Asana, Pranayama e le vibrazioni dei mantra agiscono sul tuo sistema energetico sottile, ripulendo tutti i canali energetici (*nadi*) lungo cui scorre la tua energia vitale (*prana*) e riattivando tutti i *chakra* (centri energetici).

YOGA DOLCE Lezioni mirate a prevenire ed alleviare mal di schiena, dolori cervicali, lombari, rafforzando la colonna vertebrale e muscoli connessi, attraverso specifiche posture ed esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni. Allungando bene la schiena e creando spazio tra le vertebre, con piegamenti in avanti e indietro, stiramenti laterali e torsioni, è possibile ridurre o addirittura eliminare il dolore alla schiena.

YOGA DINAMICO Lezioni più intense e sequenze dinamiche che richiedono un certo sforzo, al fine di tonificare i muscoli, migliorare la postura e la flessibilità, e nello stesso tempo calmare e schiarire la mente. Il passaggio da una postura all'altra avviene in modo attivo e consapevole, seguendo il flusso del respiro e lavorando sulla fluidità del corpo in movimento. Questo

CORSI di YOGA & PARA-TAN 2017/2018 & TRATTAMENTI di SOUND HEALING

tipo di pratica scalda il corpo, inducendo una maggiore sudorazione e quindi all'eliminazione delle tossine, porta i battiti cardiaci nella gamma aerobica, aiutando anche a bruciare più calorie.

YOGA NIDRA La tecnica dello yoga Nidra induce un **rilassamento profondo, sia per il corpo che per la mente**. In sanscrito la parola "nidra" significa sonno, perciò questo metodo può essere definito come lo yoga del sonno. In questo caso però, per sonno non si intende lo stato tipico di quando siamo addormentati, ma uno stato semi cosciente in cui la mente è presente, ma profondamente rilassata. Rilassamento non significa sonno, ma raggiungere uno stato in cui si è beatamente felici senza fine.

Con lo Yoga Nidra si ottengono i vantaggi seguenti:

1. Rilascio delle tensioni muscolari, emotive e mentali
2. **Rafforzamento delle intenzioni positive** attraverso il sankalpa (proposito)
3. Risveglio della creatività e dei poteri intuitivi
4. Miglioramento della memoria e delle capacità di apprendimento

Percorso di MANTRA YOGA

Il Mantra Yoga è una antica pratica di meditazione attraverso la ripetizione di mantra, che possono essere fatti utilizzando varie modalità e tecniche (*Vaikhari, Upanshu, Manasika, Likita Japa*). Questo percorso prevede lo studio e la pratica di mantra della tradizione tantrica (mantra delle dieci Dee di Saggezza, Mantra planetari e altri) e Pranayama, in una serie di incontri mirati a determinate finalità:

| MODULO | DESCRIZIONE | DATA | N. lezioni |
|--|---|-----------------------------|------------|
| 1. ARMONIA tra il nostro MASCHILE e il nostro FEMMINILE | Come equilibrare e armonizzare le nostre parti femminile e maschile | 18 e 25 ottobre | 2 |
| 2. PROSPERITA' E RICCHEZZA | Come attrarre abbondanza tramite le nostre risorse interiori e intuitive | 8 novembre | 1 |
| 3. KARMA | Come alleggerirsi dal peso del karma e comprenderlo | 15 e 22 novembre | 2 |
| 4. GIOIA E LEGGEREZZA | Come ritrovare gioia e spensieratezza | 29 novembre | 1 |
| 5. ALLEGERIRSI & PURIFICARSI | Come eliminare ogni negatività e blocco interiore | 6 dicembre | 1 |
| 6. ESPRIMERE SE' STESSI | Come migliorare le nostre capacità di comunicare, imparare e trasmettere le nostre esperienze e conoscenze | 13 dicembre | 1 |
| 7. PAURA E CORAGGIO | Come bloccare le paure e potenziare il coraggio e la fiducia interiori | 10, 17 e 24 gennaio 2018 | 3 |
| 8. CHIAREZZA INTERIORE | Come disperdere le tenebre che offuscano la mente per fare luce sui nostri intenti, attivando il guru interiore | 31 gennaio, 7 e 14 febbraio | 3 |
| 9. IL POTERE DELLA TRASFORMAZIONE | Come eliminare il vecchio e fare spazio al nuovo per aprirci a nuove possibilità | 20 e 28 febbraio, 7 marzo | 3 |
| 10. LUCE & BELLEZZA | Come espandere la propria bellezza interiore ed esteriore | 14 marzo | 1 |
| 11. LIBERAZIONE dalla sofferenza e PROTEZIONE | Come proteggerci dalle influenze negative e liberarci dalle sofferenze | 21 e 28 marzo | 2 |
| 12. CONOSCENZA & SAGGEZZA | Come accedere alla conoscenza superiore fonte di saggezza per vivere nella pienezza | 4 e 11 aprile | 2 |

E' possibile partecipare a tutto il percorso o partecipare ai singoli moduli. E' consigliata una precedente esperienza nella pratica di mantra, in particolare frequentando delle lezioni di Para-Tan.

CORSI di YOGA & PARA-TAN 2017/2018 & TRATTAMENTI di SOUND HEALING

SEMINARI DI YOGA “Gli 8 stadi dello yoga di Patanjali”

Lo yoga non è solo pratica di posture (Asana) come molti credono, ma è un insieme di pratiche e una filosofia di vita che permette di liberarsi dalla sofferenza e arrivare alla felicità. In questi seminari mensili di due ore approfondiremo proprio quella parte dello yoga un po' trascurata, dimenticata, che invece è molto importante per ritrovare pace e serenità interiore. Lo yoga offre infatti tutta una serie di strumenti e indicazioni pratiche per vivere meglio, in salute, gioiosi. Ci insegna come ridurre le nostre sofferenze, governando la mente e il respiro, come ritrovare forza, vitalità e fiducia quando siamo un po' spenti e demotivati, come affrontare le difficoltà della vita per non rimanerne sopraffatti.

Ogni mese sarà affrontato un tema diverso, dal punto di vista teorico e pratico, per fornire ai partecipanti le conoscenze utili per il proprio benessere e percorso evolutivo.

Lo studio sarà incentrato su uno dei testi più antichi (200 a.C.) e fondamentali dello Yoga: gli Yoga Sutra di Patanjali. Testo composto da vere e proprie perle di saggezza (196 aforismi) in cui vengono descritti i metodi per superare i problemi del corpo e le fluttuazioni della mente, al fine di arrivare alla beatitudine. Ci soffermeremo in particolare sugli otto stadi o gradini dello Yoga (Astanga Yoga) al fine di estrapolare quelle conoscenze che si rivelano più utili al giorno d'oggi.

DATE e TEMI:

- 21 Ottobre
Yama: i principi di condotta sociale che aiutano a vivere lontani dal caos, in pace col mondo e in equilibrio, eliminando la sofferenza.
- 18 Novembre
Nyama: le qualità interiori da coltivare per sentirsi appagati, fiduciosi e sereni e allontanare il dolore.
- 16 Dicembre
Asana: posizioni che donano al corpo leggerezza, forza, flessibilità e salute, e che aiutano a percepire l'unione tra corpo e mente e il corpo come tempio dell'anima.
- 20 Gennaio
Pranayama: controllare il respiro per gestire mente ed emozioni ed espandere la propria forza vitale
- 17 Febbraio
Pratyahara: il ritiro dei sensi per calmare la mente e ritrovare sé stessi
- 17 Marzo
Dharana: imparare a concentrarsi e focalizzare l'attenzione per raggiungere la meta
- 14 Aprile
Dhyana: la meditazione come strumento di liberazione dalle pesantezze della vita
- 19 Maggio
Samadhi: sperimentare la quiete assoluta e la fusione con l'Infinito

TRATTAMENTO di PARA-TAN SOUND HEALING

Il trattamento di Para-Tan Sound Healing è un antico e potente sistema di purificazione e riequilibrio. Agisce a livello profondo, sulle memorie cellulari, eliminando tossine, blocchi emozionali e fisici, che ci limitano nell'esprimere le nostre potenzialità e nel vivere serenamente.

Durante il trattamento di Para-Tan Sound Healing la persona avrà l'opportunità unica di ricevere direttamente sul proprio corpo antichi e potentissimi suoni sacri (mantra) della tradizione Tantrica Shakta. Questi suoni vengono emessi in particolari punti del corpo, lungo i canali energetici (nadi) della persona che riceve il trattamento, liberando le nadi e riattivando i vari chakra. Il trattamento si basa sulla geometria sacra dello Shri Chakra.

BENEFICI DEI TRATTAMENTI DI SOUND HEALING:

1. profondo **rilassamento** e stato di generale benessere

CORSI di YOGA & PARA-TAN 2017/2018 & TRATTAMENTI di SOUND HEALING

2. RIDUZIONE STRESS, ansia, depressione, rabbia
3. Sensazione di PACE e CALMA
4. maggiore autostima, energia e VITALITA'
5. miglioramento delle relazioni personali
6. modifica delle modalità comportamentali e credenze che causano conflitti interiori e sofferenza
7. recupero della connessione con il proprio vero Sé
8. riattivazione delle proprie potenzialità interiori
9. risanare vissuti dolorosi che condizionano la vostra vita.

Un trattamento consiste in una prima fase di preparazione (con pratiche di respiro e breve meditazione guidata), una seconda fase di trattamento con i suoni sacri sul corpo e una terza fase di distensione assorbimento delle vibrazioni benefiche dei mantra.

DURATA DEL TRATTAMENTO: 1 ora e mezza circa

CONTRIBUTO: 81 euro

TRATTAMENTO di YONI HEALING

Come sede divina del potere dell'universo, la Yoni è come un contenitore estremamente ricettivo che contiene i pensieri e le emozioni che vi riversiamo. La Yoni è il Grembo, il Sacro Gral. Comprendere le **qualità divine e i poteri della Yoni** è il primo passo che le donne, soprattutto, devono fare al fine di riconoscere come i condizionamenti misogini della società attuale avvelenano i nostri pensieri e le nostre emozioni, facendoci dimenticare il nostro **potenziale divino**.

Sfortunatamente nel mondo di oggi tanto le donne quanto gli uomini hanno perso la comprensione del vero potere della donna, la potenza della Yoni. Il risultato sono le numerose malattie a carico dell'apparato genitale e riproduttivo femminile. Quando non onoriamo la donna, le tossine si depositano nella Yoni avvelenandola e privandola dell'energia divina.

Il trattamento di Yoni Healing è ideale per le donne che hanno disturbi all'apparato riproduttivo (dolori mestruali, amenorrea, fibromi, difficoltà a rimanere incinta, ecc.) che hanno un collegamento emotivo. Questo tipo di trattamento serve alle donne per **attivare l'auto-guarigione** e imparare ad aiutare se stesse.

Il Para-Tan Yoni Healing lavora sui traumi emotivi, anche antichi, che si depositano nei recettori cellulari e che spesso si manifestano nel corpo come malattie (tumori al seno e alle ovaie, fatica cronica, depressione e disturbi mestruali). Il Trattamento viene eseguito con amore e cura utilizzando i potenti suoni divini delle Dee (Shakti mantra) secondo gli insegnamenti del Maestro tantrico indiano Shri Param Eswaran, padre del Para-Tan Inner Shakti Yoga.

DURATA DEL TRATTAMENTO: un' ora circa.

CONTRIBUTO: 63 euro

Tutte le attività sono riservate ai soci.



Informazioni e prenotazioni:

info@paratan.it

Tel. 339.5461755

www.paratan.it