

Corsi di Yoga a Cuneo

Yoga Integrale:

Maestra Mariangela Viale

338.3148230 – corsi annuali

Inizio Mercoledì 8 Ottobre

1° turno x principianti h. 17-18

2° turno intermedio h. 18,15-19,45

(per chi ha una minima conoscenza yogica)

3° turno h. 20 corso avanzato (con tema da concordare con il gruppo).

Perché è importante praticare lo YOGA:

Per diminuire lo stress ed imparare a gestire la propria energia

Per ritrovare e vivere il proprio ritmo naturale in una società frenetica.

Per scoprire la dimensione dell'essere in una società basata sull'aver e apparire.

Per tornare ad essere autonomi e padroni della propria vita, in una società dove delegare è la prassi comune.

Corsi di Hatha Yoga

Maestra Tamara Menardo

Cuneo, Boves, Fontanelle, Roccabruna

Info: 0171.387925 / 3703191958

Mariangela Viale

Insegnante di Yoga da venticinque anni, diplomata dalla Fed. It. Yoga nel 1989.

Ha frequentato per tre anni l'Accadémie Provence Méditerranéenne Tatsky conseguendo il diploma in 'Yoga dell'energia'. Ha conseguito un master in 'educatore yoga per la scuola' nel marzo 2003. Iscritta anche all'albo Y.A.N.I.

Pratica la yoga in tutte le sue forme lavorando sul proprio corpo, sul respiro, sul mentale, sull'alimentazione, sulla voce nonché sulla meditazione, un lavoro olistico che lo scorrere del tempo gradualmente cambia e approfondisce. Partecipa regolarmente ad incontri nazionali ed internazionali di aggiornamento professionale quali Cervia 2006 (ove ha insegnato), Zinal (Svizzera) 2007-2010 e in India (2002, 2009).

Paolo Bongiovanni

Professore al Liceo di Filosofia e Scienze Umane (Psicol., Pedagog., Sociol. e Antropologia), è diplomato del Metodo Silva® dal 1981. Dopo dieci anni di pratica costante nel 1992 si è recato negli U.S.A per specializzarsi istruttore di Mind Control® e dal '93 tiene Corsi di Alfagenica in diverse provincie del Nord-Ovest basati su quelle tecniche mentali così valide per risolvere problemi ed evolversi verso un livello di consapevolezza superiore. Negli anni la sua terapia si è ampliata dalla Psicologia Umanistica alla importanza dell'alimentazione come integrazione alla cura e alla respirazione come ponte tra il corpo e lo spirito. Questi approfondimenti l'hanno indotto alla divulgazione delle sue ricerche in svariati Corsi e conferenze tenuti a Cuneo e provincia.

Basi scientifiche dell'Alfagenica:

Il Mind Control® è un percorso educativo basato sulla ricerca scientifica elaborato dagli anni cinquanta del '900 ed evolutosi grazie alle ultime ricerche legate alla psicologia transpersonale e agli studi sui livelli profondi di coscienza denominati 'livelli alpha'. Si tratta di un corso di visualizzazione per superare lo stress e sviluppare di più e meglio le proprie facoltà mentali per una umanità adatta alle sfide del nuovo millennio. Il corso di base prevede circa 34 ore di insegnamento e pratica (meditazioni guidate di rilassamento in classe basate su esercizi semplici e piacevoli) distribuite in dodici serate che condurranno all'apprendimento di tecniche mentali legate al controllo dell'ansia e dello stress, alla capacità di dormire senza farmaci e di ricordare, capire e usare i sogni anche come fonte di informazioni. Si lavorerà sul concetto di memoria, di mente intuitiva, immaginazione controllata fino all'abilità effettiva di risolvere con le proprie capacità anche problemi di grande importanza e raggiungere mete prestigiose. L'allievo imparerà a conoscere e gestire le energie sottili e l'E.S.P. con metodologie controllate e scientifiche che gli permettano di fare chiarezza nel mondo della 'nuova era'.



Il Metodo Silva

CORSI DI YOGA A BUSCA:

C/o Coop. Soc. 'Insiemeavoi', ex-Villa Ferrero

Giovedì 2 Ottobre 2014:

h.18,30: Conf. della Maestra Mariangela Viale:

I Chakra: la fisiologia psichica nello Yoga

h. 20,30: Conf. del Prof. Paolo Bongiovanni:

Il Tao dalle basi della medicina tradiz. cinese allo Yoga dell'Himalaya

A seguire, sempre di giovedì (due lezioni libere di prova per principianti e amatori):

Ore 18,30-20,15 corso annuale

(Ottobre./Maggio) di **Yoga Integrale:**

"Alla scoperta dei Chakra"

Da una Maestra di grande esperienza e spessore nazionale un ritorno sentito allo yoga dei classici dopo il 'bailamme' degli ultimi anni. Lo Yoga vero per tutti.

Info. **338.3148230** (Mariangela)

Ore 20,30-22 corso trimestrale:

12 lezioni di **Tao Yoga.**

"Un approccio olistico all'autunno/inverno e alle profonde energie stagionali"

✳ la purificazione psichica dal Kriya Yoga (Tibet & India) ✳ la respirazione yogica completa dal Chee Gung (antica Cina)

✳ energie mentali e rilassamento profondo con Yoga Nidra dal Tantra Yoga (Himalaya).

Info. **329.0365286** (Paolo)

Corso di **Alfagenica** (based on The Silva Method®)

Lunedì 22 sett. h. 20,30

presentazione libera dal tema:

**'Che cos'è l'Alfagenica?
Rilassamento e sviluppo della mente per affrontare in equilibrio il terzo millennio'**

"Nel secolo dopo J.H. Shultz, la vera dimensione del training autogeno è l'immaginazione controllata... Tra le migliori vie per l'interiorità, l'alfagenica è la più logica da intraprendere per la nuova Umanità"

**Corso serale, inizio libero
Lunedì 29 sett. ore 20,30**

"Cos'è lo stress e l'importanza del pensiero positivo".

Istruttore Prof. Paolo Bongiovanni

a CUNEO, Centro 'Lago Sereno' Info. 329.0365286

www.lagosereno.org

**Centro Culturale ARCI
'Lago Sereno'
Via Bongioanni, 46 CUNEO
www.lagosereno.org**

L'ALFAGENICA:

Controllo di ansia e stress e sviluppo della mente (mind control®)



+ CORSI DI

YOGA

Anche a BUSCA!