



Open Day Spazio nel Tempo

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2016 ore 10:00 - 18:00

Via Castel Morrone 30, Milano (zona Porta Venezia)

Il 20 Novembre, dalle 10.00 alle 18.00, vieni a sperimentare nel nuovo centro "Spazio nel Tempo" a Milano Vinyasa yoga, Ananda yoga con diversi insegnati, kirtan e meditazione con Jayadev, kabala brasiliana, oracolo point, campane tibetane e il cerchio di cura sciamanico brasiliano "Pietre di Luce-Sol Interior"!

PROGRAMMA OPEN DAY

10.00- 11.00 – presentazione di "Spazio nel Tempo" con esercizi di ricarica, meditazione, kirtan (canto di mantra) ed energizzazione in OM, con Jayadev di Ananda Assisi.

11.00-12.00 - Ananda Yoga - Sudarshana

11.30- 13.00 - Assaggio Kabala Brasiliana - Antonia (3 persone)

12.00- 13.00 - Vinyasa yoga - Gabriele

14.00- 15.00 - Armonizzazione con Campane Tibetane - Sarah

14.30- 16.00 - Assaggio Kabala Brasiliana - Matteo (4 persone)

15.00-16.00 - Ricarica e Rilassamento- Donatella

16.00- 17.00 - Ananda Yoga - Antonella

17.00- 18.00 - Vinyasa Yoga - Federica

18.00- 19.00 - Cerchio di cura con la tecnica sciamanica Brasiliana "Pietre di Luce-Sol Interior"

Presentazione e Canti con Jayadev

10.00- 11.00 – presentazione di "Spazio nel Tempo" con esercizi di ricarica, meditazione, kirtan (canto di mantra) ed energizzazione in OM, con Jayadev di Ananda Assisi;

Jayadev Jaerschly pratica lo yoga e la meditazione da 30 anni seguendo la tradizione del Kriya Yoga di Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo Swami Kriyananda. Vive e insegna da 27 anni nel centro di Ananda nei pressi di Assisi. Ha insegnato in numerosi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, negli



Stati Uniti. È il direttore della Scuola Europa di Ananda Yoga, dove forma nuovi insegnanti di yoga, ed è autore di 10 libri. È kriyacharya, cioè autorizzato a dare l'iniziazione nell'antica pratica del Kriya Yoga.

Vinyasa Yoga

17.00- 18.00 - Vinyasa Yoga – Federica

12.00- 13.00 - Vinyasa yoga - Gabriele

Vinyasa è una forma di yoga dinamico, dal ritmo armonioso ma energetico, basato su sequenze che privilegiano la concatenazione tra un asana e l'altro e tra asana e respiro, come in una vera e propria danza. Il Vinyasa permette di lavorare in modo completo e circolare, migliorando forza, flessibilità, concentrazione, profondità e unione.

Ananda Yoga

11.00-12.00 - Ananda Yoga – Sudarshana

16.00- 17.00 - Ananda Yoga - Antonella

L'Ananda Yoga, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananga e sviluppato da Swami Kriyananda, è dedicato a creare armonia tra corpo, mente e anima. In Ananda Yoga si lavora attraverso gli asana dell'Hatha Yoga (yoga classico), il respiro e le affermazioni per risvegliare in noi un gioioso senso di vitalità e di benessere. Il suo obiettivo è aumentare la nostra consapevolezza ed elevare la nostra coscienza.

Esercizi di Ricarica e Rilassamento

15.00-16.00 – Dontaella

Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda, sono una serie esercizi di riscaldamento e di isolamento muscolare che, partendo dal potenziamento di stabilità e forza, portano gradualmente alla percezione, sempre più sottile, dell'energia, del prana che vive e scorre fuori e dentro di noi. Il praticante entra poi in una posizione di rilassamento, in cui è guidato dolcemente alla percezione delle singole parti del suo corpo dalle quali defluiscono gradualmente tensioni e blocchi, per uscire quindi carico e rilassato.

Kabala Brasiliana



11.30- 13.00 - Assaggio Kabala Brasiliana - Antonia (3 persone)

14.30- 16.00 - Assaggio Kabala Brasiliana - Matteo (4 persone)

Attraverso quest'antica lettura, tramandata oralmente dall'Africa al Brasile, il terapeuta aiuta a rivelare gli elementi principali della vita e della personalità, valorizzando la parte positiva, superando la parte negativa (karma) ed individuando la propria missione (dharma). La Kabala è composta da 16 numeri, che vengono disposti e configurati in base alla data di nascita e al nome completo. L'obiettivo non è solo di autoconoscenza, ma è terapeutico e concreto: rimuovere i blocchi e trasmutare le ombre in luce.

Campane Tibetane

14.00- 15.00

Il suono è vibrazione. La vibrazione è vita.

Il suono delle campane tibetane, con le sue numerose note armoniche, è un' incredibile via di trasformazione per ricondurci ad uno stato di ordine originario a cui tutti apparteniamo. Ci aiuta a ritrovare il nostro centro quando la vita, con i suoi ritmi folli, ci allontana dal nostro equilibrio fisico, mentale, emozionale e spirituale. Corpo e Anima entrano in Risonanza portando la mente ad un silenzio profondo, creando il vuoto assoluto. Il suono ha il potere di riordinare la materia. Il suono racconta il mistero della vita.

Cerchio di cura con la tecnica sciamanica brasiliana "Pietre di Luce-Sol Interior"

18.00- 19.00

In questa serata faremo dei lavori pratici per trasformare le parti negative di noi, le "pietre" che stanno bloccando la nostra vita. Il cerchio di cura consisterà in:

- Qualche esercizio di ricarica energetica e una breve meditazione per aiutarci a trovare la nostra centratura e forza interiore prima della pratica sciamanica;
- Contatto interiore con la nostra parte/questione/blocco che vogliamo trasmutare in questo cerchio;
- Esercizio Sciamanico di trasmutazione con le pietre. In questa parte utilizzeremo gli elementi della natura (semplici pietre di ruscelli, acqua, suono del tamburo) insieme alla tecnica sciamanica brasiliana "Sol interior", per alleggerire e trasformare quegli elementi di noi che non vogliamo più nella nostra vita;
- Carta finale degli Angeli individuale a ognuno dei partecipanti



- Messaggio e Mantra finale per il gruppo usando la tecnica del corpo in luce dello sciamanesimo brasiliano. Il Mantra è la chiave di accesso per l'interiorizzazione dell'energia di cura iniziata nel cerchio. L'idea è quella di continuare a far vibrare anche nei giorni successivi questa energia, chiamando il mantra di gruppo e, poco a poco, trasformare la propria vita.

Oracolo point

Per tutta la giornata, ci sarà uno spazio calmo e dedicato in cui potrai contattare gratuitamente Valmiki al numero 339 6561515 per "sintonizzarti con le tue energie celesti" e ricevere così una guida e un aiuto, pratici e spirituali.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

SPAZIO NEL TEMPO

Antonia: [334 7278122](tel:3347278122) / **Matteo:** 329 3918469

e-mail: centro@spazioneltempo.it

web: www.spazioneltempo.it