

## **Yoga e terapie olistiche: open day al centro “Spazio nel Tempo” di Milano**

Il centro “**Spazio nel Tempo**” di Milano (via Castel Morrone 30) organizza un open day domenica 20 maggio dalle ore 9:30 alle 18. Una intera giornata dedicata a risveglio e meditazione, alle varie discipline dello Yoga, alla presentazione esperienziale del corso di carte “Baralho Cigano”. Sarà l’occasione per provare terapie olistiche, fino a partecipare in chiusura al Cerchio di cura sciamanico brasiliano “Pietre di Luce-Sol Interior”.

Il programma ha inizio con una pratica di risveglio e **meditazione in Om** semplice e adatta a tutti, con la guida di Matteo Paulli; dalle 10.30 alle 12 è il momento di **Costellazioni Familiari** e Spirituali metodo Bert Hellinger con Silvia Canzi: un metodo esperienziale che aiuta a portare alla luce le dinamiche sistemiche che fanno sentire “bloccati” in alcuni aspetti della propria vita. Il metodo prevede la partecipazione a una costellazione, consentendo di provare emozioni e sensazioni così di iniziare a vedere le relazioni con occhi nuovi. Silvia Canzi sarà disponibile anche nel pomeriggio dalle 14.00 alle 16.00 (a offerta libera) per sedute individuali di costellazioni famigliari e spirituali.

Alle 12.15 l’appuntamento è con la lezione di **Hatha Yoga Rishikesh** con Romina Gasperoni basata su 12 asana che, a differenza dell’Hatha Yoga “classico” sono svolti iniziando da quelli in inversione per concludere con posizioni in piedi prima del rilassamento finale.

Durante tutta la mattinata Antonia Salles sarà a disposizione per **letture individuali con carte gitane**. Antonia e Matteo, fondatori del centro “Spazio nel Tempo” saranno inoltre disponibili nel corso dell’open day per conversazioni spirituali, individuali e di coppia.

Dalle 14.30 si potrà **imparare a leggere gli antichi consigli delle carte**: Antonia Salles abilitata in Brasile all’uso del “Baralho Cigano” col “Sistema Katrina Raja de Tarot Cigano”, terrà una presentazione esperienziale del corso di quest’antico sistema terapeutico di lettura delle carte, ne illustrerà le linee guida e condurrà delle letture con alcuni dei partecipanti.

Il pomeriggio proseguirà dalle 15:15 con la **presentazione dei libri dei grandi maestri di Kriya Yoga (Hariharananda-Prajnanananda), e idee di viaggi e soggiorni spirituali con Matteo Paulli e Sudarshana di Ananda Assisi**.

Alle 16 si pratica **Ananda Yoga** con Sudarshana e Alessia Toneatto: si lavora attraverso gli asana dell’Hatha Yoga (yoga classico), il respiro e le affermazioni, basate sugli insegnamenti di Yogananda, per risvegliare un gioioso senso di vitalità e di benessere. L’obiettivo è aumentare la consapevolezza ed elevare la coscienza. Sempre nel pomeriggio dalle 16.00 alle 17.30 si potranno sperimentare (a offerta libera) “assaggi” di shiatsu con Cristina Ferrario.

La giornata si conclude con il **Cerchio di Cura** con la tecnica sciamanica Brasiliana “Pietre di Luce-Sol Interior” praticata da Antonia Salles e Matteo Paulli per trasformare le parti negative “sbloccando” ciò che sta ostacolando la propria vita.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

SPAZIO NEL TEMPO

Antonia: 334 7278122 / Matteo: 329 3918469 – 02 29531307

e-mail: [centro@spazioneltempo.it](mailto:centro@spazioneltempo.it)

web: [www.spazioneltempo.it](http://www.spazioneltempo.it)