

L'INSEGNANTE

Maria Teresa Catani

Nel 1985 inizia la sua passione per lo yoga che prima pratica in maniera autodidatta, per poi approfondire con insegnanti di rilievo come Soul Goodman e Martin Brofman. Studia tecniche energetiche per il riequilibrio dei Chakra, quali Body Light yoga e Body mirror sistem.

Nel 1995 fonda e dirige a Jesi l'associazione Suono di Luce che offre programmi di Crescita Personale ai singoli, ai team sportivi e alle aziende.

Ha completato nel 1996 la formazione per insegnanti di pensiero positivo a San Diego, in California (USA) con Louise Hay.

Nel 1998 consegue la formazione professionale di Practioner in PNL (diplomata all'Istituto Italiano di Programmazione Neurolinguistica di Bologna).

Insegnante di yoga diplomata S.I.Y.R (scuola di formazione insegnanti YOGA-RATNA) è allieva diretta della maestra Gabriella Cella Al-Chamali. Iscritta alla Yani (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti).

A Pune, in India, ha studiato nel Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute e ha conosciuto il maestro B.K.S Iyengar .

Da più di quindici anni conduce corsi settimanali di yoga, visualizzazione creativa, respiro e meditazione, sia per adulti sia per bambini, e seminari nazionali ed internazionale di pensiero positivo "Ama Te Stesso- Guarisci la tua Vita."



Per informazioni ed iscrizioni

SUONO DI LUCE

c/o ERBORISTERIA ORYZA

Via N. Sauro, 11/c

(Piazza delle Erbe)

60035 JESI (AN)

Segreteria dei corsi

Martedì e giovedì dalle 9.00 alle 13.00

Mercoledì e venerdì dalle 16.00 alle 20.00

tel.: 0731 – 4264

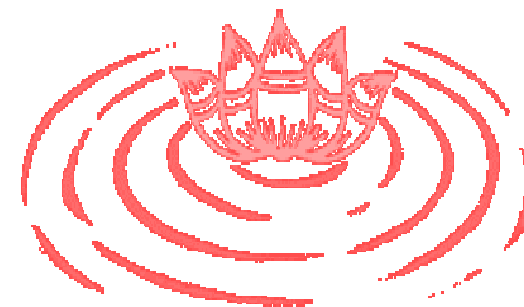
www.pensieropositivo.com

e-mail: teresa@suonodiluce.com

SUONO DI LUCE

organizza

शिव शक्ति
योग



Shiva Shakti

YOGA

Diretta da

Maria Teresa Catani

Aperta a tutti coloro che vogliono avvicinarsi e approfondire la disciplina dello Yoga



इहोरा इहार्की

YOGA

Nella scuola si pratica Hatha Yoga. Il punto di partenza è l'ascolto del corpo, portare la consapevolezza e l'attenzione all'interno di se stessi. Ci esercitiamo dall'interno all'esterno, per sperimentare la vera messa a fuoco di se stessi. Lo yoga è una pratica spirituale, attraverso la quale facciamo diventare il corpo più forte, più flessibile, è generalmente più sano. Lo scopo dello yoga è calmare la mente, aprire il cuore ed accelerare la nostra evoluzione spirituale.

Lo studio si sviluppa attraverso la pratica di:

Asana: posizioni che il corpo assume e mantiene, atte a favorire l'equilibrio fisico e mentale.

Respiro: tecniche di potenziamento del respiro.

Yoga Nidra: è il metodo yogico per rilassare le tensioni fisiche, mentali ed emozionali che sono profondamente radicate nelle aree del subconscio e dell'inconscio della mente.

Yoga nidra è molto più di una semplice tecnica di rilassamento poiché, nello stesso tempo in cui si liberano le tensioni, si esplorano e si attivano le zone più profonde della mente, si perfeziona l'arte della **visualizzazione**, si favorisce una profonda azione di riposo delle funzioni organiche, nervose e cerebrali, utilizzando ed espandendo la propria consapevolezza.

Yoga Nidra può migliorare lo stato di molti disturbi psicosomatici, gli stati di ansia, d'insonnia e di stress psicofisico in generale.

con **Yoga Nidra** potrete avere più:

Energia, concentrazione, sicurezza, efficienza lavorativa, abilità atletica, intuizione.



इहोरा इहार्की

YOGA

Durata dei corsi
da settembre a giugno 2010

Inizio dei Corsi
Martedì 15 settembre 2009

Martedì e Giovedì

dalle 19.00 alle 20.30
dalle 20.45 alle 22.15

Documenti da consegnare all'inizio del corso: certificato medico di buona salute e idoneità all'esercizio fisico.

Abbigliamento: per la pratica yoga si consiglia di indossare una tuta comoda, possibilmente in fibre naturali come il cotone o il lino (preferibilmente bianche), e calze corte pesanti. Occorre portare una coperta di lana per fare la pratica di rilassamento.

Per partecipare ai corsi è necessario telefonare per comunicare la propria adesione.

I corsi sono aperti ai soci.

Shiva Shakti Yoga

offre:

- ◆ Seminari di Pensiero Positivo
Ama te stesso/a - Guarisci la tua vita
- ◆ Seminari di
Yoga in Gravidanza
- ◆ Sessioni Individuali di
Pensiero Positivo
Respiro
Riequilibrio Energetico

Il corso si svolge presso:

Shiva Shakti Yoga

Via N. Sauro, 13/b

Jesi (AN)

tel. 0731 4264



इहोरा इहार्की

YOGA

“AMA TE STESSO/A - GUARISCI LA TUA VITA”

Durante il corso di pensiero positivo si impara a identificare le proprie credenze limitanti e a lasciarle andare, in modo che si possa amare se stessi e gli altri più pienamente.

Il seminario intensivo è un percorso preciso studiato e realizzato da Louise Hay.

Questo corso è un'esperienza intensa di Crescita e di Trasformazione personale, di profonda consapevolezza, un viaggio alla scoperta di se stessi.

Per informazione visita il sito
www.pensieropositivo.it

“RESPIRA A FONDO, RIDI DI GUSTO”

Da un punto di vista fisico il respiro è il nostro filo di collegamento con la vita. Possiamo rimanere senza cibo per 30 giorni, senz'acqua per tre giorni, ma se non respiriamo per tre minuti moriamo.

L'ossigeno nutre le cellule del nostro corpo e la maggior parte delle persone fa morire di fame d'ossigeno le proprie cellule.

Attraverso le sessioni di respiro consapevole si riprogramma la struttura della respirazione e si riducono i muscoli respiratori.

Benefici della respirazione consapevole

- ◆ Aumenta il livello di energia e disintossicazione fisica, migliora la capacità respiratoria, sostiene il sistema immunitario, regola la digestione, riequilibra gradualmente il ritmo del sonno. Allevia lo stress, migliora la concentrazione.
- ◆ Permette di vivere più pienamente il presente.
- ◆ Rilascia endorfina e altre sostanze chimiche benefiche nel sangue.
- ◆ Porta ossigeno alle cellule e inverte il processo di invecchiamento.

IL RESPIRO è una tecnica di rilassamento permanente che permette alla nostra gioia innata di permearci completamente.