

<http://www.yoga.treviso.it>

Ananda Marga Yoga Treviso

Ananda Marga Italia



**Seminario di Psicomotricità e Rilassamento
2009**

ISCRIZIONI E COSTI

ISCRIZIONE ANNUALE AI CORSI

15:00 Euro

MEDITAZIONE

L'incontro settimanale di meditazione è gratuito.

YOGA

pacchetto di 4 lezioni (di un'ora): 40,00 Euro

pacchetto di 4 lezioni (di un'ora e mezza): 50,00 Euro

pacchetto di 12 lezioni (di un'ora): 105,00 Euro

pacchetto di 12 lezioni (di un'ora e mezza): 130,00 Euro

DANZA CONTEMPORANEA - TEATRO DANZA - BIMBI CHE DANZANO

contattare direttamente gli insegnanti

Silvia Bugno: 335 5897414

Domenico Santonicola: 349 2678481

PER L'ISCRIZIONE CHIAMARE AL: 348 8406571 -
0422 450522 - 349 8411700

CHI SIAMO



Ananda Marga (dal sanscrito "Sentiero della Beatitudine"), è stata fondata in India nel 1955 da Prabhat Ranjan Sarkar (1921 - 1990), conosciuto anche con il nome spirituale di Shrii Shrii Anandamurti. Il fondamento ideologico di Ananda Marga si basa sulla teoria che il totale potenziale umano può essere raggiunto attraverso un percorso di crescita interiore e servizio alla società.

A tal fine Ananda Marga promuove le antiche pratiche della Meditazione e dello Yoga che contengono in sé discipline come il vegetarianesimo e alcune pratiche attente allo sviluppo fisico e mentale.

Contemporaneamente a sistemi per la crescita dell'individuo, Ananda Marga sostiene, attraverso dipartimenti distinti, attività di servizio sociale come: children's home, scuole, soccorso in caso di calamità, etc.

Shrii Shrii Anandamurti ha lasciato alla sua "missione" un incalcolabile patrimonio culturale e filosofico: una profonda filosofia con un pragmatico sistema di pratiche spirituali, una rivoluzionaria filosofia socio economica, una lunga serie di composizioni musicali e poetiche e la filosofia neo umanista.

L'Associazione Ananda Marga (Ananda Marga Pracharaka Samgha - Società per la diffusione dell'Ananda Marga), riconosciuta ufficialmente in Italia dal 1977 ed attiva in tutto il mondo, si dedica alla diffusione della filosofia e delle pratiche trasmesse da Anandamurti. E' aperta a tutti senza fine di lucro poiché le pratiche spirituali e la meditazione sono considerate un diritto di nascita a tutti gli esseri viventi.

YOGA



In Ananda Marga la pratica dello yoga (asanas - postura yoga) è considerata una disciplina fondamentale per il mantenimento dell' equilibrio psico-fisico dell'essere umano.

Esistono migliaia di posture sviluppate dagli yogii nell'antichità: spesso si basano su posizioni assunte da diversi animali come il cobra, la locusta, la rana e così via. Se praticate correttamente possono avere un effetto terapeutico e preventivo: danno elasticità al corpo e alla pelle, massaggiano gli organi interni, generano energia fisica e nel contempo rilassano il corpo ma sono soprattutto gli effetti nella mente umana il loro punto di forza. Inoltre regolano le funzioni ghiandolari portando l'individuo ad avere un maggior equilibrio emotivo; migliorano nettamente la capacità di concentrazione e di memoria e sviluppano la capacità di mantenere il corpo eretto ed immobile diventando così un coadiuvante essenziale nella pratica della meditazione.

Nell' Ananda Marga il numero di asanas impartito è di poche decine poiché si prediligono quelle posture che possono dare maggiori benefici all' equilibrio fisico e mentale in relazione alle pratiche della meditazione.

Contemporaneamente alle posture vengono consigliate altre pratiche yoga come il controllo della temperatura corporea attraverso l'usa dell'acqua, l'alimentazione vegetariana yogii, le danze psico-fisiche, i digiuni etc.

Le asanas non dovrebbero essere praticate senza una guida poiché possono essere dannose alla salute. Ananda Marga promuove corsi di yoga in diverse città d'Italia; inoltre asanas personali possono essere impartite gratuitamente dai monaci yogii.

VEGETARIANISMO

Vegetarianismo e Alimentazione Yoga

La pratica dello yoga e della meditazione implica una specifica alimentazione yogiica. Infatti questa contribuisce a controllare la temperatura corporea e ad equilibrare le secrezioni ghiandolari, donando elasticità ai legamenti e capacità a concentrarsi e rilassarsi. Negli insegnamenti dello yoga la dieta vegetariana viene indicata come la più adatta per il raggiungimento di un buon risultato in queste pratiche.

Lasciando momentaneamente tutte le valide considerazioni di carattere morale, salutistico e sociale che riguardano il non mangiare carne, concentriamoci su come la filosofia dello yoga classifica gli alimenti in base a quello che può favorire una salute fisica e psichica ottimale per la pratica dello sviluppo spirituale.

Gli alimenti vengono per questo classificati in tre diverse categorie:

- I. Senzienti: alimenti che possono fare bene sia al corpo che alla mente.
- II. Mutativi: alimenti che possono far bene al corpo o alla mente.
- III. Statici: alimenti nocivi sia al corpo che alla mente.

In base a queste categorie, gli alimenti considerati statici sono da evitare, quelli mutativi da consumare con moderazione e ovviamente quelli senzienti si possono assumere con tranquillità.

La tabella degli alimenti:

Senzienti: frutta, legumi, verdure, cereali, latticini, erbe e spezie leggere.

Mutativi: caffè, cacao, the, medicinali allopatrici con prescrizione medica, spezie piccanti, bevande gassate.

Statici: carni (rosse e bianche) e derivati, pesce, frutti di mare, uova, aglio, cipolla, funghi, lenticchie rosse, bevande alcoliche, fumo, droghe e medicine allopatriche senza prescrizione medica.

Osservazioni:

- Questa tabella è solo indicativa poiché possono essere molte le variabili da considerare.
- Fattori come il clima o lo stato di conservazione possono alterare lo stato degli alimenti in positivo o in negativo.

Questa classificazione degli alimenti fa parte, da migliaia di anni, della tradizione yogiica nonché,

della tradizione "vedica" e "tantrica"; nel sistema alimentare di Ananda Marga nessun alimento è stato tolto dalla classificazione originale ma sono state fatte delle aggiunte in base alle esigenze del nostro tempo.

IL FONDATORE

SHRII SHRII ANANDAMURTI



Sin dai primi anni della sua infanzia nel Bihar, stato dell'India dove è nato nel 1921, P. R. Sarkar ha attratto gli altri grazie al suo profondo amore per l'umanità e li ha guidati lungo la via dell'autorealizzazione. Adattando l'antica scienza del Tantra Yoga ai bisogni della nostra epoca, egli ha sviluppato una filosofia scientifica e razionale e un sistema di discipline pratiche per lo sviluppo fisico, mentale e spirituale. I suoi discepoli, riconoscendolo come un maestro spirituale realizzato, lo hanno chiamato "Shrii Shrii Anandamúrti" cioè "colui che attrae gli altri impersonando la beatitudine" ma si rivolgevano a lui chiamandolo semplicemente "Baba", padre.

Coloro che hanno seguito i suoi insegnamenti hanno visto la loro vita trasformarsi via via che superavano le debolezze e le tendenze negative della mente e sperimentavano la pace e la beatitudine interiori: ispirati dal suo esempio di altruismo, essi hanno rivolto la loro energia al servizio della società e all'elevazione degli oppressi.

Nel 1955, mentre ancora conduceva una normale vita di famiglia e lavorava per le ferrovie, P. R. Sarkar fondò l'organizzazione Ananda Marga ("il sentiero della beatitudine") e incominciò a formare monaci e laici che diffondessero i suoi insegnamenti per "l'autorealizzazione e il servizio all'umanità" in tutta l'India e poi nel resto del mondo. L'Ananda Marga, volendo riflettere l'ampiezza della visione universale del suo fondatore, è diventata un'organizzazione con molte sfaccettature, che si dedica all'elevazione dell'umanità in varie forme e in vari ambiti in particolare attraverso attività di servizio sociale e di soccorso in caso di calamità, e promuovendo l'istruzione, l'arte, la rinascita

intellettuale, una visione ecologicamente compatibile dello sviluppo e un'economia basata su principi umanistici.

Nel campo dell'ecologia e della coscienza ambientale, Sarkar ha proposto la filosofia del Neoumanesimo, estendendo lo spirito dell'umanesimo fino ad includere l'amore per gli animali, le piante e gli oggetti inanimati; ha iniziato un programma globale di scambi di piante per la salvaguardia e la diffusione di migliaia di specie di piante in tutto il mondo; ha dato avvio, nei centri Ananda Marga di varie parti del mondo, alla costruzione di riserve per la protezione degli animali.

Nell'ambito della filologia e della linguistica, P. R. Sarkar ha scritto diversi volumi sulle lingue bengali e sanscrita: spiegando l'evoluzione dell'alfabeto, delle parole e di frasi idiomatiche di queste due lingue, ha gettato luce sulle espressioni di tutte le lingue indiane, sull'evoluzione delle lingue indoeuropee e sulle tradizioni culturali ed esse legate, con intuizioni innovative che continuano a suscitare l'interesse degli studiosi.

Nel campo della scienza, nel 1986, Sarkar ha introdotto la teoria della Microvita: in una serie di discorsi egli ha sostenuto che gli elementi basilari della vita sono le microvite, emanazioni di pura coscienza, portando così una rivoluzione concettuale alla base stessa delle teorie fisiche e biologiche. La Teoria delle microvite crea un legame fra il mondo della percezione e quello della concezione: approfondendo le loro ricerche in questo senso, le varie discipline della fisica, della biologia e della matematica si fonderanno in un'unica scienza per comprendere la reale natura dell'universo.

Nel campo della musica, della letteratura e dell'arte Sarkar ha esortato gli artisti a non seguire la filosofia che vede l'arte come fine a se stessa "arte per il gusto dell'arte", ma li ha incitati a fare della loro arte un servizio svolto per dare felicità e ha dato delle linee guida per raggiungere questo scopo. Ha scritto trattati filosofici, ma anche storie per bambini, opere di narrativa e teatrali. Dal 1982 fino al giorno della sua morte avvenuta nell'Ottobre del 1990 ha composto 5018 canzoni conosciute con il nome di Prabhat Samgiita (Canzoni della nuova era). Queste bellissime canzoni, che esprimono l'universalità delle manifestazioni spirituali dell'uomo, sono state scritte, per la maggior parte, nella sua lingua madre, il bengali: sono state apprezzate e lodate da molti eruditi bengalesi per le loro espressioni poetiche e

simboliche.

Per il benessere dell'intera società Sarkar ha proposto la teoria del PROUT (Teoria dell'Utilizzazione PROgressiva) che sostiene la massima utilizzazione e la razionale distribuzione di tutte le risorse e le potenzialità del mondo fisico, mentale e spirituale e la creazione di un ordine sociale basato sui principi di armonia e giustizia.

La sua inflessibilità morale contro la corruzione e lo sfruttamento e la sua richiesta di giustizia sociale hanno provocato l'opposizione di persone con interessi diversi, in particolare del partito comunista dell'India che domina la vita politica del Bengala: il risultato è stata la persecuzione dell'Ananda Marga e l'arresto di Sarkar nel 1971 con false accuse.

Durante sette anni di ingiusta prigionia, è sopravvissuto ad un tentativo di avvelenamento messo in atto dalle guardie del carcere e, per protesta, ha digiunato a liquidi per i successivi cinque anni e mezzo.

Prosciolto da ogni accusa dalla Corte Suprema, fu rilasciato nel 1978 e da allora fino al giorno in cui ha lasciato il corpo nel 1990, ha guidato la rapida espansione della sua missione in tutto il mondo.

La cosa più importante è che ha insegnato ai suoi discepoli la collaudata scienza del Tantra e dello yoga e che ha adattato queste pratiche ai bisogni degli esseri umani del nostro tempo. Queste pratiche spirituali insieme con la profonda e vasta filosofia spirituale forniscono all'Ananda Marga ispirazione ed energia per continuare sulla strada tracciata dal suo fondatore.

CENTRO DI ZENSON DI PIAVE (TV)



Il Centro Ananda Marga di Zenson di Piave (TV) è il luogo ideale per chi vuole intraprendere un percorso di ricerca interiore a contatto con la natura.

Il Centro è gestito da monache yogii e da volontari dell' Ananda Marga, associazione nata nel 1955, in India, con lo scopo di diffondere le pratiche di Yoga, meditazione e servizio sociale.

Questo centro, che dà particolare attenzione alla crescita spirituale delle donne, promuove numerose attività aperte a tutti coloro che cercano un benessere fisico, psichico e spirituale

Centro Ananda Marga
Via S. Antonio, 35
Zenson di Piave - TV
Tel: 0421 344003

Corsi e Attività 2011 - 2012

NUOVA SEDE E NUOVA STAGIONE



MEDITAZIONE

Cosa caratterizza la meditazione di Ananda Marga? Sui benefici della meditazione è stato detto tanto, dai numerosi studi scientifici ai diversi metodi ed applicazioni nel campo della psicologia, della medicina, dello sport o della metafisica. Le pratiche di meditazione di Ananda Marga vengono dalle tradizioni millenarie dello yoga e del tantra e l'obiettivo ultimo è quello di fondere l'Io individuale con l'Io Supremo (la coscienza individuale con quella cosmica) per raggiungere così lo stato di yoga (unione spirituale). E' essenzialmente una pratica di elevazione spirituale. Essa viene realizzata attraverso una precisa tecnica di concentrazione ed introspezione che porta gradualmente l'individuo a percepire il sentiero interiore intrapreso.

Attraverso la pratica regolare della meditazione si possono ricevere diversi benefici come miglior attenzione e capacità di concentrazione, maggior calma mentale e capacità di discernimento ed un benessere interiore che porta l'individuo a vivere meglio con se stesso e in maggior sintonia con il mondo attorno a sé.

La meditazione è essenzialmente un esercizio spirituale che richiede sia costanza e regolarità che una certa coerenza attitudinale nella vita quotidiana, una continua attenzione nel mantenere rispetto ed armonia verso se stessi e gli altri.

In Ananda Marga le tecniche di meditazione sono individuali e vengono impartite gratuitamente da un monaco o monaca yogii.



Corsi di Tai Chi

Il Taiji Quan è straordinario e favorisce il prolungamento della vita (Lao Tzu)

Il Taiji Quan è l'Arte Marziale in cui il corpo e la mente si fondono con il respiro, con il cuore, con l'ambiente attraverso la fluida e a volte impetuosa danza del movimento. La pratica renderà la circolazione energetica all'interno del corpo estremamente benefica. Da qui il nome di Ginnastica di Lunga Vita.

Come agisce il Taiji Quan

Sul piano fisico i movimenti rotondi e rallentati consentono di rinforzare l'apparato muscolo-scheletrico, mobilitano le articolazioni, lavorano sugli organi nel rigoroso e pieno rispetto del corpo, che non viene mai sottoposto a forti sollecitazioni, ma accompagnato verso una "forma migliore". Lo studio del Taiji Quan non è solamente uno studio legato al movimento fisico ma una profonda filosofia di vita che affonda i suoi contenuti nell'antico pensiero Taoista, ogni movimento esprime l'alternanza dello Yin /Yang, di vuoto e pieno: l'uomo e l'universo entrano in unione.

Taiji Quan in breve

E' un' esperienza che può arricchire tutti, un'attività che può essere complementare ad altre. Un gioco di armonie, anche un gioco a due. Richiede attenzione sul proprio corpo e sviluppa padronanza nei movimenti attraverso l'esercizio senso-percettivo. Ricerca l'equilibrio per ottenere rapidità. Fa bene, riduce le rigidità e rasserena.

GIORGIO SEGATO: TAIJIQUAN

Laurea in scienze politiche (indirizzo politico sociale) presso l'Università di Padova. Lavora dal 1973 al 1988, presso l'ufficio personale

della Telekom Italia di Mestre e presso l'Unicredit nelle sedi di Trieste e Treviso.

Si trasferisce a vivere all'estero nel 1988, dapprima, per dieci anni circa, in Kerala, India, poi nel sudest asiatico: Indonesia e Malesia e dal 2001 Thailandia.

Durante questa ventennale esperienza nei paesi asiatici, si avvicina a varie pratiche e discipline olistiche orientali tra le quali lo yoga, la meditazione, il kalaripayattu (arte marziale del sud dell'India), la pencak silat (arte marziale malese e indonesiana), il qigong, il taijiquan, il baquazhang e lo shaoliquan (arti marziali e pratiche di respiro e meditazione cinesi), l'ayurveda e il massaggio tradizionale thailandese.

Inizia lo studio e la pratica del taijiquan nel 1996 a Penang, in Malesia, con il maestro cinese Tan Hock Soon. Il maestro Tan è un medico, presidente della Penang Wushu Association, e insegna il taijiquan, sia della scuola Chen che della scuola Yang, da oltre trenta anni.

Continua a frequentare la classe del maestro Tan a Penang durante i ripetuti viaggi nell'isola, e dal 2001 inizia ad approfondire la pratica studiando e praticando con altri maestri e scuole a Bangkok, in Thailandia.

Inizia lo studio e la pratica della forma tradizionale taijiquan di Yang Chengfu con il maestro Ajarn Chandaje Puanggen, così come la pratica del tui shou, la spinta delle mani, un eccellente metodo di allenamento che consente di sviluppare la capacità di 'sentire' l'energia.

Dal 2002 frequenta la scuola Zau Hai Shomrome del maestro Prasit Rattanawongsarote a Bangkok dove si praticano diverse forme di spada taiji (come la sequenza semplificata 32 taijijian, la combinata 42 taijijian), sequenze di ventaglio taiji (la sequenza della mantide religiosa, il taiji gongfu san, il taiji hong meng san) e le sequenze moderne del taijiquan come la forma semplificata 24 movimenti e la sequenza di 42 movimenti combinata.

Contemporaneamente partecipa alle classi del maestro Zhao You Bin, rappresentante della quinta generazione della famiglia Yang, sia al parco Lumpini a Bangkok (Yongnian Taiji Association), che al parco Romaninaart, sempre a Bangkok, dove si praticano la forma tradizionale della scuola Yang, 85 movimenti, e varie sequenze ridotte (28, 37 e 40) e la spada tradizionale della famiglia Yang, taijijian 51.

Dal 2005 allarga lo studio e la pratica delle arti marziali cinesi (wushu), sia 'esterne' come lo shaolin gongfu, che di quelle 'interne' come il baquazhang con il maestro Lee Wei Dong.

Rientra in Italia nel 2007 e comincia l'insegnamento del taijiquan con l'Arce e alcune palestre della città e provincia.

Nel 2010 ottiene il diploma di istruttore di qigong

presso il Centro della Cultura Orientale di Venezia-Mestre diretto dal Maestro Chen Liansheng con il quale continua la collaborazione.

Nel frattempo viaggia due volte all'anno per alcuni mesi a Bangkok per approfondire lo studio e la pratica del qigong e del taijiquan.

Contatto: 0422 403510 - 3334778643



TEATRO DANZA

con Domenico Santonicola

Domenico Santonicola

Formazione di danza e teatro con C.Carlson, M.Airaud, L.Ekson, L.Kemp. A.Vainieri, N.Reehorst, A.Salmi, S.Beltrami. L.Casiraghi. R.Giordano., mimo con M.Rocchi e danza sensibile con C.Couldy. psicomotricità e danza terapia. Lavora in compagnia con Sosta Palmizi, Osmosis, Ersilia danza, Aline Nari, Senza Piombo, Smam, Teacido, Chiara Reggiani, G.Verde, Susanna Beltrami, e per Mediaset, Rai e BBC . Come mimo e performer in vari eventi teatrali e sperimentali. Nel 2007 residenza coreografica presso il CCN Roubaix di C. Carlson. In collaborazione con l'Ulss 9 conduce corsi di teatro danza per utenti disAbili. Svolge attività didattica e coreografica.



Seminari di Taijiquan e Qigong

[Home](#)

[Cos'è il Taiji](#)

[La Forma Yang 108](#)

[I dieci principi del Taiji](#)

[Taiji Arte Marziale](#)

[Armi del Taiji](#)

[Qi Gong](#)

[Apprendimento](#)

[Pratica](#)

[Scuola](#)

[Maestro Enzo Simeoni](#)

[Newsletter](#)

[Contattaci](#)

[Link](#)

[YouTube](#)

[Associazione](#)

[Taiji](#)

[FAQ](#)

[Taiji e...](#)

[Corsi Taiji](#)

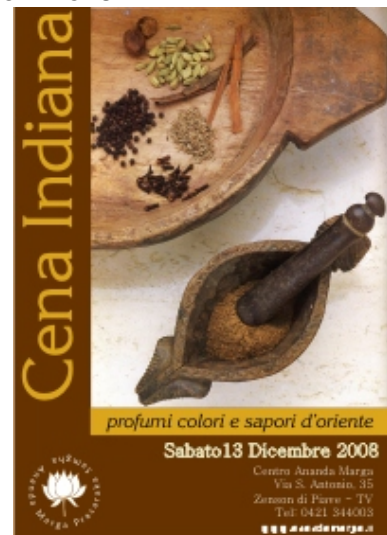
Il Taiji Quan è straordinario e favorisce il prolungamento della vita (Lao Tzu) Il Taiji Quan è l'Arte Marziale in cui il corpo e la mente si fondono con il respiro, con il cuore, con l'ambiente attraverso la fluida e a volte impetuosa danza del movimento. La pratica renderà la circolazione energetica all'interno del corpo estremamente benefica. Da qui il nome di Ginnastica di Lunga Vita. Come agisce il Taiji Quan Sul piano fisico i movimenti rotondi e rallentati consentono di rinforzare l'apparato muscolo-scheletrico, mobilizzano le articolazioni, lavorano sugli organi nel rigoroso e pieno rispetto del corpo, che non viene mai sottoposto a forti sollecitazioni, ma accompagnato verso una "forma migliore". Lo studio del Taiji Quan non è solamente uno studio legato al movimento fisico ma una profonda filosofia di vita che affonda i suoi contenuti nell'antico pensiero Taoista, ogni movimento esprime l'alternanza dello Yin /Yang, di vuoto e

pieno: l'uomo e l'universo entrano in unione. Taiji Quan in breve è un'esperienza che può arricchire tutti, un'attività che può essere complementare ad altre. Un gioco di armonie, anche un gioco a due. Richiede attenzione sul proprio corpo e sviluppa padronanza nei movimenti attraverso l'esercizio senso-percettivo. Ricerca l'equilibrio per ottenere rapidità. Fa bene, riduce le rigidità e rasserena. Elicoides, Associazione Culturale Sportiva nasce con l'obiettivo di diffondere il Taiji Quan Tradizionale i cui benefici in termini di miglioramento della postura e di equilibrio psicofisico sono noti da secoli grazie alla versatilità che fa del Taiji Quan un gesto in cui si allineano una pratica sportiva, un aiuto alla salute, un'Arte Marziale e una raffinata forma di Meditazione.

Bookmark ELICOIDES at del.icio.us

Copyright © 2005 - 2008 ELICOIDES

Questa opera è pubblicata sotto una Licenza Creative Commons .



CENA INDIANA

Alimentazione Yoga

4 marzo 2006 - Seminario
sabato dalle 10:00 alle 17:00
(con pausa pranzo a buffet)
Relatore: Animesha Deva
Tema: Alimentazione Yoga

Ritmi Vitali

Jerry
De Sario musicista e autore, interessato alle molteplici possibilità

terapeutiche del suono, ha elaborato con la ricerca, l'intuizione e la costante verifica nel tempo, un proprio metodo e percorso sonoro, utile a tutte le persone che desiderano migliorare il proprio equilibrio fisico e psichico.

"Alla luce di una nuova coscienza individuale e collettiva è corretto, far rivivere la musica come arte sacra e il suono, come rituale

e possibile veicolo curativo. Ogni forma creativa può essere considerata come potenziale mezzo evolutivo, per un

possibile contatto con realtà interne, esterne, velate

o tangibili sempre disponibili e sempre raggiungibili col semplice pensiero sul duplice sentiero."

Jerry De Sario

Attualmente Jerry propone 3 diversi seminari di musico-terapia:

Ritmi Vitali , Il massaggio sonoro , La via dei suoni .

RITMI VITALI :

Ritmi Vitali è un percorso musicale che propone un'attività di gruppo

attraverso il suono delle percussioni usate per migliorare la concentrazione,

la comunicazione e il proprio equilibrio interiore. Le percussioni

possono liberare in modo naturale l'energia vitale, agendo in modo

positivo contro depressione, stress e disturbi della sfera emotiva.

Durante gli incontri viene studiata la tecnica sulle differenti

percussioni e la costruzione del ritmo come scambio energetico tra

le persone.

Il seminario è aperto sia a principianti che a persone con precedenti

esperienze musicali, per gli incontri vengono messe a disposizione

percussioni quali darabuka, bonghi e djembè, clave, maracas ed altre

percussioni etniche.

IL

MASSAGGIO SONORO :

I giusti benefici ed un maggiore equilibrio a livello psicofisico

sono possibili attivando la giusta vibrazione sonora poiché ogni

individuo, si identifica con una precisa frequenza di risonanza.

Il massaggio sonoro è un percorso collettivo e individuale che permette attraverso l'uso di percussioni etniche, voci e campane tibetane di esplorare e riequilibrare l'energia sottile presente in ogni

singola persona. Con determinati suoni, usati in maniera adeguata, è possibile massaggiare, creando per ogni partecipante, un'atmosfera piacevole, positiva

e carica di nuove energie. Questa particolare tecnica, agisce in

una prima fase, sui diversi centri energetici del corpo, armonizzando

l'intero organismo e permettendo così il contatto diretto tra micro

e macrocosmo.

Ottenuta una condizione favorevole e ricettiva

da parte della singola persona e del gruppo si procede a livello

più profondo ad una seconda fase dove quiete e rilassamento sono

il sentiero ideale per progredire e migliorare la propria condizione

quotidiana di vita.

Il suono, con la sua caratteristica vibratoria, influisce positivamente

su emozioni e sentimenti, risvegliando in noi la fiducia nelle nostre

capacità e nella realtà circostante, attivando inoltre il passaggio

costante di energia positiva sempre viva e disponibile in ogni singolo

elemento naturale.

LA

VIA DEI SUONI : Attraverso un'esperienza pratica legata alla

creazione dei suoni è possibile vivere nuove emozioni, accrescendo

la stima in noi stessi ed aiutandoci ad affrontare la realtà quotidiana

in modo più fantasioso e produttivo.

Durante gli incontri ispirati

dalla visione di diapositive riguardanti elementi naturali, ogni

singolo partecipante, potrà creare suoni e movimenti con l'ausilio

del gruppo, che lo supporterà nel lavoro creativo, con voce e percussioni.

Prima di affrontare il lavoro compositivo, verranno date precise

indicazioni per intervenire in modo costruttivo ed essenziale.

Ogni seminario ha una durata

minima di cinque ore continuative o di un week-end.

Per informazioni clicca qui .

curriculum

Jerry De Sario ha insegnato per otto anni educazione musicale nella scuola media inferiore, svolgendo la propria attività didattica, anche all'interno di classi composte da ragazzi con differenti handicap psico-motori. Interessatosi alle possibilità terapeutiche della musica, ha lavorato per quattro anni presso l'ospedale psichiatrico "Paolo Pini", all'interno di un progetto di arte-terapia, finalizzato alla riabilitazione. Ha lavorato per il C.E.M.B. (Centro Educazione Musicale di Base), tenendo spettacoli e corsi di animazione per bambini e ragazzi. Ha seguito vari casi di ragazzi e adulti portatori di handicap usando la pratica musicale attraverso semplici strumenti musicali a percussione. Da oltre 15 anni tiene seminari di musicoterapia per associazioni pubbliche e private, proponendo percorsi sonori atti al miglioramento della comunicazione e delle capacità creative individuali. Collabora in qualità di musicoterapeuta, con il regista RAI e terapeuta Lorenzo Ostuni.

Cavalcare la tigre

le basi della spiritualità tantrica

25-26 marzo 2006 - Stage
sabato dalle 15:00 alle 18:00
domenica dalle 10:00 alle 12:00
(con break a buffet)
Relatore: Didi Ananda Jayatii
Tema: Cavalcare la tigre (le basi della spiritualità tantrica)

Kriya Yoga

tecniche di purificazione

8 aprile 2006 - Seminario
sabato dalle 10:00 alle 17:00
(con pausa pranzo a buffet)
Relatore: Animesha Deva
Tema: Kriya Yoga (tecniche di purificazione)

Psicologia dello Yoga

7 maggio 2006 - Seminario
domenica dalle 10:00 alle 17:00
(con pausa pranzo a buffet)
Relatore: Dott. Manuela Narcisi

Tema: Psicologia dello Yoga

Samskara

l'affascinante rete di azioni e reazioni

28 maggio 2006 - Stage
domenica dalle 10:00 alle 17:00
(con break a buffet)
Relatore: Didi Ananda Jayatii
Tema: Samskara (l'affascinante rete di azioni e reazioni)

CORSO CUCINA INDIANA

Domenica 1 Aprile 2007
10:00 alle 15:00

Condotta da: Didi Ananda Prapatti
Corso teorico pratico con pranzo incluso.
Informazioni e Prenotazioni: 0421 344003 - 349 8411700
Sede di Zenson di Piave - Via S. Antonio 33 - Zenson di Piave TV

INTENSIVE YOGA TRAINING

INTENSIVE YOGA TRAINING
Zenson di Piave
Luglio -Agosto

Trainer: Didi Ananda Prapatti
Informazioni e Prenotazioni: 0421 344003
Sede di Zenson di Piave - Via S. Antonio 33 - Zenson di Piave TV



CORSO Di YOGA e MEDITAZIONE

Corso di Yoga
ogni mercoledì
ore 20.30

Informazioni e Prenotazioni: 0421 725227
Sede di Zenson di Piave - Via S. Antonio 33 - Zenson di Piave TV

IL MASSAGGIO SONORO

IL MASSAGGIO SONORO (workshop)

26 - 27 Maggio 2007
Sabato: 15:00 alle 19:00
Domenica: 09:00 - 13:00

Condotto da: Jerry De Sario

I giusti benefici ed un maggiore equilibrio a livello psicofisico sono possibili attivando la giusta vibrazione sonora poiché ogni individuo, si identifica con una precisa frequenza di risonanza. Il massaggio sonoro è un percorso collettivo e individuale che permette attraverso l'uso di percussioni etniche, voci e campane tibetane di esplorare e riequilibrare l'energia sottile presente in ogni singola persona.

Con determinati suoni, usati in maniera adeguata, è possibile massaggiare, creando per ogni partecipante, un'atmosfera piacevole, positiva e carica di nuove energie. Questa particolare tecnica, agisce in una prima fase, sui diversi centri energetici del corpo, armonizzando l'intero organismo e permettendo così il contatto diretto tra micro e macrocosmo.

Ottenuta una condizione favorevole e ricettiva da parte della singola persona e del gruppo si procede a livello più profondo ad una seconda fase dove quiete e rilassamento sono il sentiero ideale per progredire e migliorare la propria condizione quotidiana di vita.

Il suono, con la sua caratteristica vibratoria, influisce positivamente su emozioni e sentimenti, risvegliando in noi la fiducia nelle nostre capacità e nella realtà circostante, attivando inoltre il passaggio costante di energia positiva sempre viva e disponibile in ogni singolo elemento naturale.

Informazioni e Prenotazioni: 0422 450522
Sede di Villorba - Via Nobel 32/L Villorba -TV

DANZA MODERN JAZZ

CORSI DI DANZA MODERN-JAZZ

INSEGNANTE Silvia Nascinguerra

"La danza è una poesia in cui ogni parola è un movimento."

Mata Hari

CORSI:

- Danza creativa

Primo approccio alla danza attraverso il gioco, la fantasia e la creatività infantile. Rivolta a bambine e bambine dai 3 ai 6 anni.

- Danza modern-jazz

Corsi per ragazze di tutte le età a partire dai 7 anni. Impostazione tecnica e composizione coreografica. Livello principianti e avanzato.



Conferenza - MEDICINA AYURVEDICA



FARE YOGA, Perché? (vai al sito)

Seminario sulle pratiche dello Yoga e della Meditazione

Programmes of Ananda Marga retreats in Europe

Seminario di Psicomotricità e Rilassamento

Esperienze per il Corpo e per la Mente

Fare Yoga... Perché? (1° parte)

Seminario sulle pratiche dello Yoga e della Meditazione



Seminario di Psicomotricità e Rilassamento 2009



- come propedeutico in varie discipline psico-fisiche (yoga, arti marziali, biodanza, ecc.)."



Fare Yoga... Perché? (2° parte)

Seminario sulle pratiche dello Yoga e della Meditazione



TRAINING AUTOGENO

BIMBI CHE DANZANO

PSICO-MOTRICITA'

Corso intensivo di MASSAGGIO AYURVEDICO

RILASSAMENTO

"E' un percorso che prevede 12 incontri con cadenza settimanale.

In ogni lezione si ripete una sequenza precisa che prevede una fase dinamica di movimenti del corpo, utilizzando la respirazione come elemento di sincronizzazione ed una fase statica, accompagnata dalla voce della guida.

Gradualmente, nel corso delle lezioni verranno inseriti nuovi elementi che porteranno facilmente la persona a sperimentare un rilassamento profondo. La ripetizione della sequenza e l'apprendimento di alcune tecniche permetterà l'interiorizzazione di questo stato ed un effetto positivo nella quotidianità.

I materiali didattici consegnati durante il corso sono degli schemi e delle registrazioni audio digitali - che è possibile personalizzare in base a diverse esigenze - utili per ripetere da soli gli esercizi.

Il corso è utile in tutti questi casi:

- situazioni di stress continuativo
- necessità di armonizzare il ritmo sonno/veglia e gli altri ritmi corporei
- come pratica defaticante per chi pratica attività sportiva intensa

Indice

Ananda Marga Yoga Treviso	1
Seminario di Psicomotricità e Rilassamento 2009 ...	1
ISCRIZIONI E COSTI	2
CHI SIAMO	3
YOGA	4
VEGETARIANISMO	5
IL FONDATORE	6
CENTRO DI ZENSON DI PIAVE (TV)	8
Corsi e Attività 2011 - 2012	9
MEDITAZIONE	9
Corsi di Tai Chi	9
TEATRO DANZA	10
Archivio Eventi	11
Seminari di Taijiquan e Qigong	11
CENA INDIANA	11
Alimentazione Yoga	11
Ritmi Vitali	11
Cavalcare la tigre	13
Kriya Yoga	13
Psicologia dello Yoga	13
Samskara	13
CORSO CUCINA INDIANA	13
INTENSIVE YOGA TRAINING	13
CORSO Di YOGA e MEDITAZIONE	13
IL MASSAGGIO SONORO	13
DANZA MODERN JAZZ	14
Conferanza - MEDICINA AYURVEDICA	14
FARE YOGA, Perché? (vai al sito)	14
Seminario di Psicomotricità e Rilassamento	14
Fare Yoga... Perché? (1° parte)	14
Seminario di Psicomotricità e Rilassamento 2009 ...	14
Fare Yoga... Perché? (2° parte)	15
Corso intensivo di MASSAGGIO AYURVEDICO	15
RILASSAMENTO	15
TRAINING AUTOGENO	15
BIMBI CHE DANZANO	15
PSICO-MOTRICITA'	15

Copyright

Tutti i testi contenuti in quest'opera sono Copyright dei proprietari del sito "Ananda Marga Yoga Treviso" pubblicato all'indirizzo <http://www.yoga.treviso.it> o dei rispettivi autori.

Quest' opera puo` essere:

- * riprodotta, distribuita, comunicata al pubblico, esposta in pubblico, rappresentata, eseguita o recitata
- * usata a fini commerciali

Alle seguenti condizioni:

- * **Attribuzione.** Si deve riconoscere il contributo dell'autore originario.
- * **Non opere derivate.** Non si puo` alterare, trasformare o sviluppare quest'opera.
- * In occasione di ogni atto di riutilizzazione o distribuzione, si deve chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.
- * Con il permesso dal titolare del diritto d'autore, e` possibile rinunciare ad ognuna di queste condizioni.

Le utilizzazioni libere e gli altri diritti non sono in nessun modo limitati da quanto sopra.