

Massaggio (Anna)**Seminario di 2 week-end & Sedute**

E' un insieme di diverse manovre eseguite sul corpo per lenire dolori muscolari o articolari, per tonificare ma anche per preservare e migliorare il benessere psichico, allentando tensioni e fatiche.

► 11-12 Febbraio e 24-25 Marzo 2012

**Zen Shiatsu** (Giuseppe) 339 5826366

lavora sui percorsi energetici del corpo, chiamati "meridiani", mediante pressioni leggere del palmo della mano, gomito e del pollice (la traduzione di Shiatsu è "pressione con le dita"). **Sedute su appuntamento**

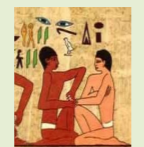
**4 Elementi** (Grazia) ► **Seminario**

Vivere in Armonia con i 4 ELEMENTI ... impariamo ad utilizzare la loro Energia, impariamo noi stessi che noi tutti - esseri umani, animali, piante, l'intero creato - siamo fratelli! Che noi tutti siamo una cosa sola! **22 Aprile - 20 Maggio 2012**

**Riflessologia** (Roberta) 345 4131463

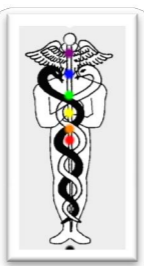
Nel piede si rispecchia tutto il corpo umano nelle sue interezze fisica, emozionale e spirituale, il piede è il punto di contatto dell'uomo tra l'energia del cielo e della terra.

Sedute su appuntamento ► **Martedì mattina**

**Chakra il loro equilibrio dalla Madre Terra e**

dall'Oriente - Con Cristalloterapia - Fiori Himalayani - Ayurveda - Meditazione I Chakra forniscono all'Uomo l'Energia Vitale ... scopriamo insieme come Questa sia presente in ogni elemento del Creato e riconosciamone le Sinergie ... ►

Seminario (Jenny) ► **25 Marzo 2012**

**Lettura Angeli** (Cinzia) 339 5885944

Vuoi conoscere il tuo talento? Quali sono le tue potenzialità? Conoscere i tuoi blocchi inconsci ti può aiutare? Sapere quale via aiuta la tua realizzazione spirituale può interessarti?

su appuntamento ► **Ogni giovedì pomeriggio**

**Numerologia** (Grazia) ► **Seminario & Sedute**

La numerologia è una scienza di numeri e di calcoli che rispondono alle domande: "Chi sono io?", "Dove vado?". Il tuo nome, il tuo cognome, la tua data di nascita le bastano a determinare il tuo carattere, il tuo comportamento e a prevedere le scadenze importanti della tua esistenza.

► **In date da definire**

**Ayurveda** (Jenny e Dott. Victory Craxi)

L'Ayurveda si occupa della vita, nella sua completezza, non solo nella cura delle malattie, ma anche e soprattutto, nel promuovere uno stile e una filosofia di vita che possano garantire salute e longevità.

Formazione Operatori Massaggio Ayurvedico triennale

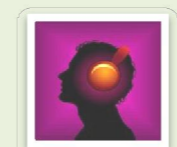
► per info e dettagli contatta Jenny **339.7035504**

Massaggio ayurvedico con Jenny ► **su appuntamento**

**Dinamica Mentale** (Anna)

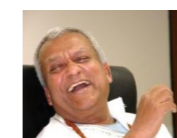
Approfondiamo specifiche tecniche di meditazione e di rilassamento, allo scopo di accrescere le proprie doti mentali, conoscere l'intima essenza umana e risolvere in maniera efficiente e durevole i problemi della vita quotidiana. **Seminario**

► 27/28/29 Gen 2012 ► 08/09/10 Giugno 2012

**Kriya Yoga Iniziazione**

(con Lahiri Shibendu) **Seminario**

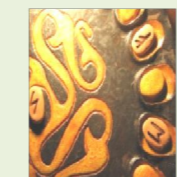
Pronipote di Lahiri Mahashaya ("Autobiografia di uno Yogi" di Paramahansa Yogananda) Lahiri è l'attuale rappresentante e guida spirituale della sua tradizione dinastica. ► 11 - 12 - 13 Maggio 2012

**Rune & Tarocchi** (Grazia)

Attraverso i segni runici scelti arriverà quella risposta che è già nascosta nel nostro cuore.

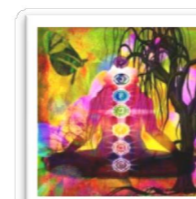
I Tarocchi rappresentano un vero e proprio linguaggio interiore, un percorso di auto-conoscenza rivolto alla crescita spirituale e al raggiungimento della saggezza.

► 05 Febbraio 2012 **Seminario & Sedute**

**Cristalli e i 7 scalini dell'arcobaleno**

(Bettina) **Seminario**

Questo seminario è un vero connubio tra Cristalli, Chakra, Tecniche yogiche, Mandala, Suoni e Vibrazioni della Natura ... per armonizzarci con i nostri Centri Energetici Interiori. ► 27 Maggio 2012

**Gestante & Neonato** (Jenny) **Seminario**

Seminario di massaggio ayurvedico per il neonato e la donna in gravidanza - Aperto a tutti! - specialmente per coppie che vogliono accogliere con un atto d'amore un evento straordinario, come la nascita di una nuova vita.

► 26 - 27 Maggio 2012



Depliant Attività

Jivana

Tra Oriente e Occidente

2012

Jivana ti offre tante iniziative, incontri e opportunità per accrescere il tuo benessere psico-fisico

Tel. 039.2305287**Jivana**

Ass. Culturale

Via Magenta, 9 - Monza MB
info@jivana.it www.jivana.it



Anna 338.7694839 Bettina 338.2745302

Grazia 339.3044129 Jenny 339.7035504

Tessera Associativa obbligatoria

"Jivana" € 40 o "Minitessera" € 20 (solo per trattamenti e consulenze)



Yoga Integrale

Scuola Yoga (Bettina, Anna e Grazia)

L'essere umano è sempre di più in conflitto con se stesso e con gli altri, perché ha perduto il contatto con la Propria Anima Divina. Crede di essere il corpo, o la mente e, non credendo all'esistenza del proprio Spirito Divino, rimane separato dalla Sua Vera Natura. Attraverso lo Yoga Integrale miriamo a ristabilire l'Unione tra Corpo, Mente e Anima.

Asana – posizioni yogiche, **Pranayama** – tecniche respiratorie, **Chakra, Mudra**– sigilli magici, **Bandha** – chiusure energetiche ... saranno arricchiti da numerose altre espressioni yogiche:



Hatha Yoga, Raja Yoga, Nidra, Yogoda, Kriya Yoga, Yoga & Maternità, Yoga per Ragazzi, Yoga per Donne, Yoga Approfondito, Yoga in Coppia, Yoga Terapia, Meditazione, Easy Yoga, 5 Tibetani Yoga over 60

Yoga Integrale + Yoga Integrale a 360°

Orari settimanali

Mar	Mer	Gio	Ven
11,00 Bettina			10,00 Grazia
13,00 Bettina			13,00 Grazia
19,00 – 20,30 Bettina			19,15 Bettina
Yoga a 360°	19,30 Grazia	19,30 Anna	



Lo Yoga è adatto a tutti e ci si può iscrivere in qualsiasi momento dell'anno!

Richiedi la brochure completa di orari, costi e tipologia

Formazione Operatori Yoga Integrale

(Bettina) ▶ per info: 338.2745302 bettina@jivana.it **Corso triennale**

Yoga Approfondimento e Formazione Operatori Yoga Integrale è un corso della durata di **3 anni**. Strutturato su 3 livelli intensi e completi, insegna le più importanti espressioni yogiche in maniera dettagliata e rigorosa, per offrire una preparazione eccellente al futuro Operatore Yoga.

Date e dettagli sul sito www.jivana.it!



Over 60



Yoga Ragazzi



Dolce Attesa



In Coppia

Yoga per ogni età ed esigenza – anche lezioni single su appuntamento

Scuola Reiki Seminario (Anna e Jenny)

Il Reiki è un'antica arte di guarigione originaria del Tibet e riscoperta in Giappone nel secolo scorso da un monaco cristiano, il dott. Mikao Usui.

Reiki non è una religione né un dogma... è un'arte pura, un rito straordinario che stimola genuinamente la consapevolezza della propria energia divina, insita in ogni essere vivente...



Sabato e Domenica								
Ott	Nov	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug
01-02	19-20	21-22	18-19	10-11	14-15	-	16-17	07-08

I° - II° e III° livello MASTER

Completamente ad Offerta Libera!

- * Reiki
- * Scambi Reiki
- * Meditazione
- * Cerchi di Luce

Di Lunedì - h. 21,30	Ad offerta libera!		
Calendario	Cerchi di Luce	Meditazione	Scambi Reiki
Gennaio	9	16 - 30	23
Febbraio	6	20	13 - 27
Marzo	5	12 - 26	19
Aprile	2	23	16/30
Maggio	7	14 - 28	21
Giugno	4	18	11 - 25
Luglio	2	9	16

Tutti i costi, le info e gli aggiornamenti li trovi sul sito

www.jivana.it

oppure contattaci direttamente!

039.2305287

Ampi Locali a vostra disposizione per seminari, incontri culturali, conferenze, corsi **Contattateci!**

Tai Chi Chuan (Marco) **Corso**

Chi vede praticare il Tai Chi per la prima volta ha l'impressione di assistere ad una danza. Il Tai Chi si definisce un'Arte Marziale Interna.

▶ Ogni Martedì h. 19,00 - 20,10



Feldenkrais (Cinzia) **Corso**

Il Feldenkrais è un metodo che agisce sul corpo e sulla mente attraverso specifici esercizi e aiuta a riprogrammare in modo consapevole e corretto l'uso dei muscoli e delle articolazioni.

▶ Ogni Lunedì h.13,30 - 14,30 ▶ h.20,00 - 21,00



Raja Yoga (Anna) **Corso**

Idoneo a tutti coloro che desiderano dare un po' di Pace alla propria mente, ma non sanno come fare...

▶ Ogni Giovedì h. 21,15 - 23,00



Yoga Nidra (Anna) **Incontri**

Tecniche di rilassamento completo e visualizzazioni guidate per attingere alle meraviglie del nostro mondo interiore. ▶ Ogni Giovedì h. 12,45 - 13,45



Profezia di Celestino (Grazia)

Corso Conoscere se stessi è conoscere la Vita Impariamo a sciogliere i nodi che noi stessi abbiamo creato nel passato ...

▶ Ogni Mercoledì h. 21 - 23,00

▶ Ogni due Giovedì h. 21 - 23,00



Metafisica (Rosa Maria) **Corso**

L'Arte di Essere felici - Come il pensiero influenza la nostra vita

▶ Ogni venerdì h. 20,30 - 22,30



Tashi Lama **Incontri**

Aperto a tutti **Dom 9,30 - 12,30** o **Sab 15,00 - 18,00**

Insegnamenti Buddhisti - Come affrontare e superare le difficoltà della vita, imparando a vincere paura, sofferenza, dolore e rabbia ...

Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Mag	Giu
16	26	11	-	12	4 - 31	20	10

