

## ATTIVITA' SETTIMANALI

### **QI-GONG**

|         |            |             |
|---------|------------|-------------|
| lunedì  |            | 19,15-20,30 |
| martedì | 9,00-10,15 | 18,00-19,15 |
| giovedì |            | 19,15-20,30 |
| venerdì | 9,00-10,15 | 18,00-19,15 |

con Giancarlo Magnani e Fabrizio Cicconi

### **YOGA**

|         |  |             |
|---------|--|-------------|
| lunedì  |  | 18,00-19,15 |
| martedì |  | 19,15-20,30 |
| giovedì |  | 18,00-19,15 |
| venerdì |  | 19,15-20,30 |

con Giancarlo Magnani

### **SHIATSU**

|           |  |             |
|-----------|--|-------------|
| mercoledì |  | 20,30-22,00 |
|-----------|--|-------------|

con Maria Magliozzi e Monica Pecorari

### **MEDITAZIONE**

|         |  |             |
|---------|--|-------------|
| venerdì |  | 20,30-22,00 |
|---------|--|-------------|

con Stefano Brivio e Giancarlo Magnani

### **GIOCHI EDUCATIVI**

|         |  |             |
|---------|--|-------------|
| venerdì |  | 15,00-16,30 |
|---------|--|-------------|

con Silvia Baldaccini

### **MERCOLEDI'**

#### **"giornata di condivisione"**

|                   |  |               |
|-------------------|--|---------------|
| Qi Gong Alchemico |  | 10,00 - 11,30 |
|-------------------|--|---------------|

con Giancarlo Magnani

|                                |  |               |
|--------------------------------|--|---------------|
| Studio del nutrimento e pranzo |  | 13,00 - 14,30 |
|--------------------------------|--|---------------|



*Yoga al Centro* è un punto di ricerca, di pratica, di incontro e di scambio su argomenti.

Il posto dove puoi concedere un pò del tuo tempo per nutrire di buone letture la tua parte sottile, cercare risposte alle tue domande, sensibilizzarti alla buona musica, al buon cibo, dare pace al tuo cuore, esprimere la tua parte sorridente e condividere tutto questo con gli altri.

Proponiamo corsi di base, seminari di approfondimento, conferenze, incontri di meditazione e giochi educativi per bambini



**"La natura non fa mai dei salti, ma procede con un'onda costruttiva, la forza vitale, alla quale l'uomo dovrebbe cercare di adattarsi in continuazione tramite l'allenamento del corpo, della mente e del cuore, secondo i principi e la pratica dello Yoga."**

**M.° Masahiro Oki**

**Attività del centro**

**2010-2011**



Per Informazioni  
Via Vittorangeli 7/a  
42100 Reggio Emilia  
0522.451873 - 333.3462138  
e-mail: [yogaalcentro@libero.it](mailto:yogaalcentro@libero.it)





## YOGA

- Asana La postura statica  
La postura in movimento
- Pranayama Il respiro ascoltato,  
Il respiro indirizzato
- Pratyahara L'immaginazione libera,  
L'immaginazione guidata



## QI GONG DI GUON LI

Una sequenza di esercizi semplici, nei quali postura, respiro e consapevolezza sono armonizzati per prevenire e mantenere una buona condizione fisica ed uno stato d'animo sereno.

## QI GONG ALCHEMICO DEL M° JEFFREI YUEN

“ Il Qi Gong è muovere il Qi, lavorarlo, dirigerlo.

Se nel corso della giornata ti dedichi 60 minuti per il tuo nutrimento fisico, dovresti dedicarti anche 60 minuti per il tuo nutrimento sottile”.

A questo serve il Qi Gong.

## NUTRIMENTO CON PAOLA GARAVALDI

La nostra ricerca ci spinge verso un nutrimento che mantenga saldo il legame con la terra, le stagioni, le tradizioni; prodotto e cucinato nel rispetto della sua sostanza e forma; condiviso con gioia.

Un nutrimento che sostenga i piccoli e grandi mutamenti che costantemente affrontiamo nel nostro percorso di vita.

Un nutrimento che alimenti la parte più sottile di noi stessi.

Cibo che diviene nutrimento: semplice, sostanziale, quotidiano.



## • TRATTAMENTI NATURALI PERSONALIZZATI

- Shiatsu
- Moxibustione
- Coppettazione
- Riassetto posturale
- Il Qi del nutrimento

