

ATTIVITÀ ANNUALI

ottobre/maggio
tutti i giovedì

INCONTRI DI KUNDALINI YOGA
per il riequilibrio delle funzioni motorie, cognitive e il benessere psico-fisico
Presso la palestra della scuola media statale L. Da Vinci a Scaltenigo di Mirano (VE)
Tutti i giovedì dalle ore 19:15 alle ore 21:15

gennaio/maggio
tutti i lunedì

INCONTRI DI YOGA PER BAMBINI (DAI 6 AI 10 ANNI)
per sviluppare l'attività psico-motoria e la creatività attraverso il gioco
Presso la palestra della scuola media statale L. Da Vinci a Scaltenigo di Mirano (VE).
Tutti i lunedì dalle ore 16:45 alle ore 18:00

ATTIVITÀ BI-MENSILE

ottobre/novembre
tutti i lunedì

LO YOGA NEGLI ANNI D'ARGENTO
per beneficiare anche in età matura di sani esercizi fisici e di una buona respirazione
Presso l'ex-scuola elementare Giosuè Carducci a Scaltenigo di Mirano (VE)
Tutti i lunedì dalle ore 20:00 alle ore 22:00
In collaborazione con: Università Popolare Bioetica e Associazione Noiinsieme

novembre/dicembre
febbraio/marzo
aprile/maggio
tutti i venerdì

DIFESA PERSONALE
per acquisire consapevolezza del corpo e sicurezza nella quotidianità (le attività si sviluppano per livelli di approfondimento bimensili)
Presso l'ex-scuola elementare Giosuè Carducci a Scaltenigo di Mirano (VE).
Tutti i venerdì dalle ore 20:00 alle ore 22:00

febbraio/marzo
tutti i lunedì

REALTÀ DI COPPIA: I SEGRETI DI UNA COMUNICAZIONE A 360 GRADI
per nutrire la relazione di coppia nella quotidianità
Presso l'ex-scuola elementare Giosuè Carducci a Scaltenigo di Mirano (VE)
Tutti i lunedì dalle ore 20:00 alle ore 22:00. In collaborazione con: Associazione Noiinsieme

aprile/maggio
tutti i lunedì

L'AFFASCINANTE RITMO FEMMINILE
per comprendere il potenziale e ridurre i disturbi dell'intero ciclo mestruale, dal menarca alla menopausa
Presso l'ex-scuola elementare Giosuè Carducci a Scaltenigo di Mirano (VE)
Tutti i lunedì dalle ore 20:00 alle ore 22:00
In collaborazione con: Università Popolare Bioetica e Associazione Noiinsieme

STAGE - MANIFESTAZIONI

20 ottobre 2012
sabato

MANIFESTAZIONE DISCIPLINE ORIENTALI
per conoscere le arti marziali, lo yoga e il tai-chi
Presso il palasport di Trivignano (VE), ore 16:00-18:00 - INGRESSO LIBERO
In collaborazione con: UISP Unione Italiana Sport Per Tutti

1 dicembre 2012
sabato

IL SOVRAPPESO: COMPENDERNE I SEGRETI PER SAPERLO CONTROLLARE
per instaurare un dialogo bi-direzionale tra noi e il nostro accumulo
Presso la palestra della scuola elementare Dante Alighieri a Mirano (VE)
ore 9:00-13:30 - INGRESSO LIBERO

9 giugno 2013
domenica

STOP AI DISTURBI DELLO STRESS QUOTIDIANO: RIEQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVOSO SIMPATICO E PARASIMPATICO
per conoscere meglio il corpo e i suoi bio-ritmi
Presso la palestra della scuola media statale L. Da Vinci a Scaltenigo di Mirano (VE)
ore 8:30-18:00 (con paura pranzo al sacco dalle 12:30 alle 14:00)
In collaborazione con: Università Popolare Bioetica

INCONTRI DI KUNDALINI YOGA E DISCIPLINE BIO-NATURALI

PROGRAMMA ATTIVITÀ A.S. 2012/2013



Il benessere della persona risiede nella salute del corpo, nella freschezza della mente e nell'equilibrio delle attività quotidiane. ASD Riflessi promuove un ciclo di attività rivolte a tutti coloro desiderino star bene attraverso la conoscenza di metodi naturali che aiutino a riscoprire le potenzialità in noi stessi, mediante la pratica di esercizi fisici, tecniche respiratorie e rilassamenti, secondo i principi del Kundalini Yoga e di altre Discipline Bio-naturali. L'attività sportiva verrà accompagnata da un percorso educativo, denominato **PROGETTO "BEN-ESSERE NATURAL-MENTE"** che condividerà metodi naturali per potenziare e riequilibrare tutti gli apparati del corpo, migliorare le performance fisiche e mentali, contrastare il sovrappeso e l'invecchiamento. Il programma dettagliato e altre informazioni sono disponibili nel sito <http://asdriflessi.viverenelloyoga.net>.

Associazione Sportiva Dilettantistica Riflessi

30035 Mirano (Venezia)
CF 90150790278
T 392 9456311
asdriflessi@gmail.com
<http://asdriflessi.viverenelloyoga.net>
affiliata a UISP
riconosciuta CONI

SEMINARI - INCONTRI - CONFERENZE

In collaborazione con:

Massimo Cazzagon erborista, Università Popolare Bioetica e Associazione Noiinsieme.
Presso l'ex-scuola elementare Giosuè Carducci a Scaltenigo di Mirano (VE)
dalle ore 20:00 alle ore 22:00 INGRESSO LIBERO

- 01 ottobre 2012**
lunedì
- LA GRANDE ETÀ**
come affrontare al meglio questa importante fase (coordinato agli incontri bimensili "Lo yoga negli anni d'argento").
a) cosa succede in questa fase: cambiamenti fisiologici e mentali specifici per uomini e donne,
b) le paure più grandi legate a questa fase: convinzioni e tabù da superare,
c) nuovo stile di vita per godere al meglio delle opportunità di questo periodo,
d) indicazioni e suggerimenti naturopatici.
- 16 ottobre 2012**
martedì
- L'APPARATO DIGESTIVO**
e giù di lì; come raggiungere e mantenere un giusto equilibrio.
a) le funzioni principali di stomaco, intestino e colon,
b) indicazioni e segni di squilibrio,
c) curiosità ed emozioni collegate,
d) indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.
- 30 ottobre 2012**
martedì
- IL FEGATO**
questo sconosciuto: aiutiamolo ad aiutarci
a) le funzioni principali di fegato, pancreas e cistifellea,
b) indicazioni e segni di squilibrio,
c) curiosità ed emozioni collegate,
d) indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.
- 13 novembre 2012**
martedì
- IL SISTEMA IMMUNITARIO**
ovvero la nostra guardia del corpo; apprendiamo come agisce e cosa possiamo fare e non fare, per tenerlo in piena efficienza.
a) le funzioni principali del sistema immunitario (triplice riscaldatore),
b) indicazioni e segni di squilibrio,
c) curiosità ed emozioni collegate,
d) indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.
- 27 novembre 2012**
martedì
- L'INSONNIA**
spesso il nostro sistema entra in confusione e non dissocia più il momento dell'attività quotidiana da quello del sonno riparatore.
a) le funzioni principali del sistema nervoso ed endocrino,
b) indicazioni e segni di squilibrio,
c) curiosità ed emozioni collegate,
d) indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.
- 21 gennaio 2013**
lunedì
- LA CALMA**
è la virtù dei forti; il segreto del respiro e della floriterapia.
a) le funzioni principali dei polmoni e della respirazione,
b) indicazioni e segni di squilibrio,
c) curiosità ed emozioni collegate,
d) la floriterapia e le tecniche di respirazione come fonte di auto aiuto,
e) indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.
- 05 febbraio 2013**
martedì
- IL CUORE**
è possibile mantenerlo in forma con semplici regole e attenzioni.
a) le funzioni principali del cuore,
b) l'importanza del sistema aerobico per mantenere una buona funzione cardiaca,
c) indicazioni e segni di squilibrio, d) curiosità ed emozioni collegate,
e) indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.

19 febbraio 2013
martedì

IL SOVRAPPESO

scopriamo i segreti di questo temuto nemico.

- organi e sistemi coinvolti,
- il drenaggio (reni e vescica),
- curiosità ed emozioni collegate,
- l'influsso dello stress nel sovrappeso,
- indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.

05 marzo 2013
martedì

LO SPORTIVO

nutriamo e sosteniamo il corpo e il suo bisogno di muoversi nel modo più sano, ottenendo il massimo del suo potenziale.

- il sistema aerobico e anaerobico del corpo,
- la nutrizione dello sportivo,
- l'importanza della giusta respirazione e del riposo,
- indicazioni e suggerimenti naturopatici per una performance ottimale.

26 marzo 2013
martedì

IL CIBO

noi siamo quello che mangiamo... ed ad ognuno il suo cibo ideale.

- concetti base,
- alimentazione e gruppi sanguigni,
- cibi biogenici, biostatici, biocidi,
- curiosità ed emozioni collegate.

01 aprile 2013
lunedì

IL CICLO MESTRUALE

entriamo nel suo affascinante ritmo e scopriamone l'insegnamento (coordinato agli incontri bimensili "L'affascinante ritmo femminile").

- le funzioni principali del ritmo femminile (maestro del cuore e triplice riscaldatore),
- indicazioni e segni di squilibrio,
- curiosità ed emozioni collegate,
- indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.

23 aprile 2013
martedì

MENS SANA IN CORPORE SANO

trucchi avanzati per l'equilibrio psico-fisico.

- le tecniche kinesiologiche come forma di auto-aiuto,
- l'importanza dell'acqua per l'omeostasi del corpo,
- indicazioni e suggerimenti naturopatici.

14 maggio 2013
martedì

CRESCERE SANI

accompagnarli alla crescita.

- le varie fasi della vita e le diverse esigenze,
- l'importanza della comunicazione genitore figlio,
- approccio kinesiologico alla crescita equilibrata,
- indicazioni e suggerimenti naturopatici.

09 giugno 2013
domenica

LO STRESS QUOTIDIANO

impariamo a conoscerlo e a gestirlo (coordinato allo Stage "Stop ai disturbi dello stress quotidiano: riequilibrio del sistema nervoso simpatico e parasimpatico", presso la palestra della scuola Leonardo Da Vinci a Scaltenigo di Mirano (VE).

- come e dove agisce,
- I tre livelli dello stress,
- curiosità ed emozioni collegate,
- indicazioni e suggerimenti naturopatici per il riequilibrio e il mantenimento.

In collaborazione con:

