

# Shiatsu

## Massaggio cinese Tuinà

Attraverso l'antica arte giapponese dello Shiatsu (agopuntura senza aghi o digitopressione) e attraverso il massaggio cinese (arte della manipolazione del corpo) si favorisce il riequilibrio dell'energia vitale agevolando un processo di autoguarigione della persona.

Questi tipi di trattamento vanno oltre il massaggio tradizionale: liberano le articolazioni dalle tensioni, favoriscono il rilassamento della persona, eliminano ogni forma di stress, migliorano la forma psico-fisica in tutti i suoi aspetti.

I trattamenti sono praticati da *Rosa Cavalletto*, diplomata presso la scuola Hakusha di Milano e presso l'Istituto Italo-Cinese di Torino.

Per appuntamenti:  
011-6611131 - 349.0687693

## Shanti Marga ospita il GRUPPO ANANDA TORINO

Pratiche e meditazioni  
secondo l'insegnamento  
di Yogananda Paramahansa.

Per maggiori informazioni:  
**348.8733092 - 349.2930272**  
[info@anandatorino.it](mailto:info@anandatorino.it)  
[www.anandatorino.it](http://www.anandatorino.it)



## CENTRO YOGA SHANTI MARGA

Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata ad A.I.C.S.

**18 settembre 2017**  
**28 giugno 2018**

«La libertà di vivere  
sulla Terra in pace è un  
desiderio dell'umanità.

La pace verrà,  
universalmente,  
quando ognuno sarà  
in pace con se stesso»

*(Mahavatar Babaji)*

Via Assarotti, 9  
10122 - Torino  
tel. 011-534861  
[info@shantimarga.it](mailto:info@shantimarga.it)  
[www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it)

## Sala **Surya**

### Lunedì - Mercoledì

11,15 - 12,15 Ulrica

13,00 - 14,00 Ulrica

16,30 - 17,30 Ulrica

### Lunedì

18,00 - 19,00 Ulrica

19,30 - 20,30 Nicoletta

### Martedì

10,00 - 11,00 M. Stella

16,00 - 17,00 M. Stella

18,00 - 19,00 Donato (principianti)

19,30 - 20,30 Donato

21,00 - 22,00 Andrea

### Giovedì

8,30 - 9,30 Cinzia (esp. triennale)

10,00 - 11,00 Cinzia

16,30 - 17,30 Donato (principianti)

18,00 - 19,00 Donato

19,30 - 20,30 Donato

## Sala **Chandra**

### Martedì

19,15 - 20,45 Piero

### Martedì - Giovedì

17,45 - 18,45 Paola

## Per...corsi

### Dal Suono al Silenzio

#### **Nada Yoga**

#### **lo Yoga del Suono**

#### **e i Chakra in concerto**

un giovedì al mese in sala **Surya**:

19 ottobre 2017 | 16 novembre |

18 gennaio 2018 | 15 febbraio |

15 marzo | 19 aprile

dalle ore 21,00 alle ore 22,30

(conduce Donato)

## Yoga individuale

*Per coloro che ne sentono la necessità, vengono proposte lezioni personalizzate ed individuali di YogaTerapia per riequilibrare le funzioni di corpo, mente e spirito.*

*Inoltre continuano ad essere previste lezioni individuali di Hatha Yoga.*

## Sadhana

Approfondimenti e laboratori

### GNAMyoga

**Cosa mangio (o non mangio) facendo yoga?  
Cibi e posizioni per digerire meglio**

sabato 28 ottobre 2017 ore 10,00 - 12,00  
(conduce Cinzia)

**Yoga: sull'onda del respiro  
Incontrare la respirazione,  
sciogliere le tensioni,  
riscoprirsi.**

sabato 25 novembre 2017 ore 9,00 - 12,00  
(conduce Piero)

## Meditazione del mattino

Una volta al mese,  
dalle 7,00 alle 7,45  
nei giorni di Luna Piena  
secondo l'iniziativa di  
**Swami Veda Bharati**

giovedì 5 ottobre 2017  
sabato 4 novembre  
domenica 3 dicembre  
(conduce Cinzia)