

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

Centro Yoga Shanti Marga
1987/2017 - 30 anni di yoga !



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
www.anandatorino.it



Centro Yoga Shanti Marga
1987/2017 - 30 anni di yoga !

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
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

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

Centro Yoga Shanti Marga
1987/2017 - 30 anni di yoga !



Sala **Chandra**

Martedì

19,15 - 20,45 Piero

Martedì - Giovedì

17,45 - 18,45 Paola

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.*

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 1 febbraio | venerdì 2 marzo
domenica 1 aprile | lunedì 30 aprile
mercoledì 30 maggio | giovedì 28 giugno
(conduce Cinzia)

Centro Yoga Shanti Marga
1987/2017 - 30 anni di yoga !



Sadhana

Approfondimenti e laboratori

Yoga at work
esercizi per combattere lo stress da ufficio
sabato 24 marzo ore 10,00 - 12,00
(conduce Nicoletta)

Lo Yoga è una foresta di simboli
Elogio all'arte dello
smarrimento consapevole
sabato 14 aprile ore 10,00 - 12,00
(conduce Paola)

domenica 8 aprile
Gianfranco Bertagni
Dal corpo pensato al corpo sentito
secondo il tantrismo contemporaneo

Seminario di Shanti Marga
30 giugno e 1° luglio