

Shiatsu

Massaggio cinese Tuina

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

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

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

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.

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



Sadhana

Approfondimenti e laboratori

Dal tappetino alla lavatrice

Vita e pratica con la semplicità volontaria

sabato 27 gennaio 2018

ore 10,00 - 12,00

(conduce Cinzia)

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**

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)