

## Programma della Domenica del Ben-Essere

Ore 09:00 Arrivo in sede

- Presentazione giornata
- Impariamo a respirare
- Il Massaggio alle orecchie

Ore 10:30 Break con buffet

- EFT Emotion Freedom Tecniques
- I 5 Tibetani
- Bija Mantra Nei Chakra

Ore 13:00 Pranzo vegetariano a buffet

- Yoga per digerire
- Ginnastica al viso
- Auto-Massaggio riflessologico mani e piedi

Ore 16:20 Break con buffet

- Meditazione guidata Trataka con candela
- Esercizi del Metodo Bates per gli occhi

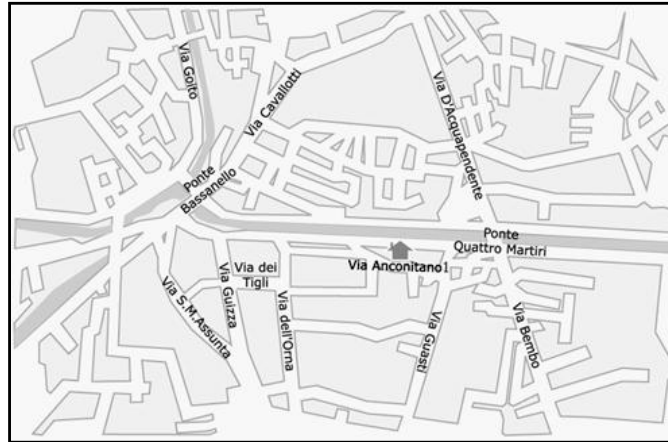
### In Piscina

- Danza del respiro dell'acqua

Ore 18:30 Saluti ed abbracci

**Abbigliamento consigliato: una tuta da ginnastica comoda, un costume da bagno ed un asciugamano.**

## Sede nella quale si svolgerà l'incontro



→ Dal Ponte del Bassanello prendere Via Guizza. Girare alla prima via a sinistra in Via dei Tigli, alla fine della via girare a sinistra in Via dell'Orna e poi a destra in Via Anconitano.  
→ Uscita dall'autostrada Padova Est. Prendere la tangenziale per Piove di Sacco, Chioggia e uscire alla 10° uscita (Guizza). Girare a destra e proseguire in Via Guizza direzione Padova Ponte del Bassanello (seguire il percorso del tram). Prima di arrivare all'ultimo semaforo di Via Guizza, girare a destra in Via dei Tigli, alla fine della via girare a sinistra in Via dell'Orna e poi a destra in Via Anconitano.

**"La Casa Azzurra"**  
Via Anconitano 1 (zona Guizza)  
35124 Padova (Pd)

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

☎ Lodovico 349-5868097 [shiatzu@tin.it](mailto:shiatzu@tin.it)  
☎ Laura 349-1052489 [laura@keyoga.it](mailto:laura@keyoga.it)

[www.ilnuovomondo.it](http://www.ilnuovomondo.it)  
[www.keyoga.it](http://www.keyoga.it)



"Il Nuovo Mondo"

"L'Associazione KeYoga"



propongono:

# La Domenica del Ben-Essere



*"Trova la chiave per stare meglio"*

*11 aprile 2010*

*presso la Casa Azzurra  
zona Guizza Padova*

## “I 5 tibetani”

I 5 Tibetani, definiti anche l'elisir di lunga vita", sono semplici e potenti esercizi yoga che vivificano i plessi nervosi, gli organi e le ghiandole correlati, stimolando il flusso energetico attraverso i chakras ( le confluenze nel sistema energetico, equivalenti ai plessi, le confluenze dei nervi nel corpo umano). Questi esercizi riescono a tonificare e rafforzare tutti i gruppi muscolari principali, ad aumentare notevolmente la forza fisica e la capacità di resistenza!

L'effetto benefico dei 5 Tibetani è straordinario, e si rivelerà di grande valore per chiunque sia disposto a dedicargli qualche minuto della propria giornata.

## “Eft emotional freedom techniques”

L'EFT Emotional Freedom Techniques è una tecnica di alto successo ed un metodo molto potente per eliminare il dolore, allergie, paure, eccesso di peso, indesiderate abitudini, la malattia e problemi emotivi. Con EFT l'energia negativa viene sbloccata con la corretta stimolazione delle energie sottili che attraversano il corpo. Spesso definita "agopuntura senza aghi", l'EFT usa le punte delle dita per un gentile picchietto su specifici punti dei meridiani energetici, mentre la persona affetta dal problema è focalizzata sulla specifica situazione.

## “Automassaggio a mani e piedi”

La Riflessologia Plantare è una particolare forma di massaggio che, attraverso stimolazioni e compressioni effettuate sulle zone dei piedi, consente di accertare lo stato di salute, di esercitare un'azione di prevenzione e di intervenire su eventuali disturbi. Nota originariamente come "terapia zonale" è una tecnica antica di millenni che la leggenda vuole nata nell'estremo oriente in India e Cina circa 5000 anni fa. E' un metodo curativo olistico basato sulla pressione e sul massaggio dei punti riflessi che si trovano sui piedi e sulle mani. Le tecniche di pressione e di massaggio insegnate dalla riflessologia sono finalizzate a sciogliere i blocchi di energia.

## “Esercizi del metodo bates per la vista”

Il Metodo Bates è un metodo elaborato da William Horatio Bates nel 1919, che si prefigge di curare difetti visivi considerati insolubili (miopia, ipermetropia, presbiopia, astigmatismo) per mezzo di certe tecniche e esercizi. Il metodo Bates insegna ad utilizzare gli occhi e la mente nel modo naturale, diventando consapevoli di tutte le interferenze e cattive abitudini che abbiamo inconsapevolmente assorbito. È semplice e naturale. Vedremo le seguenti tecniche: 1)Delineare i contorni 2)Oscillazioni ampie 3)Lo yoga degli occhi 4)Il sunning 5)Il palming 6)Battere le palpebre.

## “Impariamo a respirare”

Respirare correttamente è molto importante. Se respirassimo meglio ci sentiremmo immediatamente più sani, più forti e più sereni. Con alcune semplici tecniche impareremo a riconoscere il nostro modo di respirare e saremo introdotti alla magia del respiro completo.

## “Massaggio alla orecchie”

Le nostre orecchie sono ricche di connessioni nervose e imparando a massaggiarle possiamo raggiungere indirettamente ogni parte del nostro corpo. Un modo veloce e piacevole per vincere lo stress, la cefalea, attenuare i dolori articolari, rilassare il collo e il viso, che apparirà immediatamente riposato e sereno.

## “Yoga per la digestione”

Semplici tecniche che vengono dalla lontana India, per migliorare la digestione dei cibi, non solo per chi lamenta difficoltà gastrointestinali ma per tutti: al fine di trarre dal cibo il giusto sostegno, minimizzando le complicità dello stile alimentare tipico dell'Occidente. Le tecniche proposte comprendono sia posizioni del corpo che specifiche respirazioni, e sono accessibili a tutti.

## “GINNASTICA PER IL VISO”

Impariamo il vero e proprio Yoga per il volto, che ci aiuta a migliorare il nostro aspetto esteriore attraverso la consapevolezza che i nostri stati emotivi si riflettono nella nostra fisionomia. Abbinando la respirazione agli esercizi, impareremo la distensione e il rilassamento, in modo da agire sulle cause di rughe, borse e occhiaie e non solo sui sintomi.

## “Trataka sulla candela”

Una tecnica semplice ma insieme efficacissima, che la saggezza dell'antico Yoga ci ha regalato per aiutarci a migliorare la nostra capacità di concentrazione e controllare le onde dei nostri pensieri, che nella quotidianità spesso diventano dei veri e propri turbini, e aumentare la nostra stabilità mentale, combattendo l'insonnia.

## “MEDITAZIONE GUIDATA”

Si tratta di una pratica semplice ed entusiasmante che ci permette di creare uno spazio interiore, dove poterci sentire davvero noi stessi, fornendoci utili strumenti per vivere meglio. Imparare a meditare porta con sé effetti fisiologici (dal miglioramento della pressione sanguigna a una generale riduzione della stanchezza, migliore energia fisica e mentale, sistema immunitario più solido ecc.), ci aiuta ad affrontare con maggior serenità il nostro quotidiano e a sentirci padroni delle nostre menti.

## “mantra”

I Mantra sono combinazioni di suoni che liberano velocemente la nostra mente dall'ansia: infatti, la vibrazione del suono diventa un vero e proprio strumento per acquisire la stabilità interiore. I Bija Mantra, o Mantra Seme, sono i suoni più semplici e facili da imparare, ma nel contempo sono efficacissimi nel richiamare le energie che portiamo racchiuse dentro di noi, proprio come un seme racchiude in sé il grande albero che diventerà.

## “danza del respiro dell'acqua”

E' una tecnica che deriva dal Watsu (water shiatsu o shiatsu in acqua). L'acqua calda è il veicolo ideale per liberare il corpo. La "Danza del respiro dell'acqua" consiste nel lasciarsi ondeggiare e dondolare nell'acqua calda tra le braccia di qualcuno, che dolcemente ti solleva ogni volta che inspiri, mentre il tepore dell'acqua scioglie tutte le tensioni del corpo. Attraverso questa pratica si può accedere a livelli sempre più profondi di rilassamento mentre il corpo diviene sempre più libero. Si può fluttuare verso stati di consapevolezza a cui tensioni accumulate e traumi negano altrimenti l'accesso.