



# Pratica della Luna

(purificazione dei fluidi del corpo, sintonizzazione con l'archetipo Lunare)

Insegnante: Maria Cristina Borselli

**pratica di Luna Piena**

**Lunedì 18 febbraio dalle 13.00 alle 14.15**

**pratica di Luna Nuova**

**Mercoledì 06 marzo dalle 13.00 alle 14.15**

**Questa pratica favorisce l'equilibrio dei fluidi del corpo e l'equilibrio delle emozioni.**

È particolarmente indicata per coloro che nei giorni vicini alla Luna Nuova e Piena soffrono di nervosismo, bruxismo, difficoltà di espressione, malinconia, e per le donne che soffrono di sindrome premestruale e disturbi mestruali. Anche coloro che non hanno disturbi possono essere favoriti nella loro evoluzione da un contatto più armonico con l'archetipo Lunare.

**La pratica si svolge attraverso l'esecuzione di pranayama specifici, eseguiti in un ordine preciso.**

La sequenza va eseguita nelle ventiquattro ore e non oltre le due ore prima della manifestazione di Luna Nuova e Piena. L'efficacia di questi pranayama diventa duratura dopo qualche mese di pratica.

L'ideale è praticarla due volte al mese, fino a quando la persona si sente più equilibrata.

**Si esegue sotto la guida di un insegnante, fino a quando non si ha la padronanza della tecnica.**

Le lezioni sono rivolte ai Soci dell'Associazione "Thymos" e "Il Quinto Elemento". Il contributo è di 15€ a lezione.

Per coloro che ripetono la pratica il contributo è 10€.

**La lezione viene effettuata con un minimo di cinque allievi.**

**Si svolgerà al Centro "Thymos" o presso lo Studio del "Il Quinto Elemento".**

**Per informazioni e iscrizioni MariaCristina 3485284974, [info@yogathymos.it](mailto:info@yogathymos.it)**

## **Le date successive 2019**

**si svolge nelle 24 ore prima della Luna entro 3 ore prima del culmine.**

**Febbraio è possibile anche: LUNA PIENA martedì 19 dalle 6.45 alle 8.00.**

**Marzo è possibile anche: LUNA NUOVA mercoledì 06 dalle 6.45 alle 8.00**

**Marzo: LUNA PIENA mercoledì 20 dalle 19.00 alle 20.00.**

**Aprile: LUNA NUOVA giovedì 04 dalle 6.45 alle 8.00.**

**Aprile: LUNA PIENA venerdì 19 dalle 6.45 alle 8.00.**