



Pratica della Luna

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

Insegnante: Maria Cristina Borselli

pratica di Luna Piena

Lunedì 24 settembre dalle 17.00 alle 18.15

pratica di Luna Nuova

Lunedì 08 ottobre dalle 17.00 alle 18.15

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.

Per informazioni e iscrizioni MariaCristina 3485284974, info@yogathymos.it

Le date successive 2018

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

mercoledì 24 ottobre LUNA PIENA	dalle 06.45 alle 8.00.
mercoledì 07 novembre LUNA NUOVA	dalle 06.45 alle 8.00.
giovedì 22 novembre LUNA PIENA	dalle 06.45 alle 8.00.
giovedì 06 dicembre LUNA NUOVA	dalle 6.45 alle 8.00.
venerdì 21 dicembre LUNA PIENA	dalle 21.00 alle 22.15.