

Il Comune di Carvico



*promuove una serata
all'insegna del Benessere e della conoscenza delle discipline olistiche*

Martedì 29 settembre 2015 ore 19.30

A Carvico, Via Santa Maria 13

Nella splendida cornice del Parco Serraglio

Presso la Sala del Centro Anziani

Programma

- **Ore 19.45:** *Lezione gratuita di Yoga con Mariangels Pujol*
(portare il tappetino e tenuta comoda)
- **Ore 20.15:** *Apericena vegana/vegetariana*
- **Ore 21.00:** *Mini corso gratuito tenuto da Chiara Robustellini*

“PUOI GUARIRE LA TUA VITA”



Una serata in cui avrai la possibilità di conoscere la filosofia di **LOUISE HAY**, scrittrice statunitense di fama internazionale e autrice di diversi libri di auto aiuto. È la madrina del **PENSIERO POSITIVO** che ha aiutato milioni di persone a ritrovare la serenità e riscoprire il proprio potere personale.



- **Ore 22.30:** *Tisana della Buonanotte*

È GRADITA LA PRENOTAZIONE

Tramite sms al numero 349-8657952 o via mail cbarcellini.comune@libero.it

Lasciando nome cognome recapito telefonico mail e data di nascita

Entro e non oltre il 27 settembre

Il contributo richiesto per la serata è di 10 euro

L'Hatha Yoga

Precursore dello yoga posturale, l'Hatha Yoga consiste in una serie di posture chiamate **asana**, che si alternano in modo dinamico e concatenato, associate alla respirazione.

Questa disciplina ha nella sua base tre aspetti :

- osservazione: sviluppo della coscienza sensoriale
- respirazione: dominio dell'energia
- resilienza: controllo dell'attenzione

A partire dal 2 ottobre sarà possibile partecipare al corso di Hatha Yoga a Carvico, presso la Sala del Centro Anziani, all'interno del meraviglioso contesto del Parco Serraglio con i seguenti orari:

- Martedì sera dalle 19.30 alle 21.00
 - Venerdì mattina dalle 9.30 alle 11.00
- LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Per informazioni : Mariangel Pujols

Cellulare: 3291593401



Mariangels Pujol

Istruttrice di Hatha Yoga e Yug-Do (disciplina che integra lo yoga con aspetti delle arti marziali), ha un'esperienza da 15 anni come insegnante in Spagna e Italia. Laureata in belle arti inizia lo studio dell'anatomia e si rende conto di come il corpo umano ha in sé una profonda bellezza ed armonia. Attratta da questa meraviglia, inizia ad interessarsi alle discipline del benessere che onorano e considerano il corpo come una delle espressioni massime della vita. È inoltre diplomata in Chiromassaggio, Chiropraxia, Kinesiologia applicata e Riflessologia plantare.

Il Metodo Louise Hay

- 📖 Chi è Louise Hay
- 📖 Cos'è il pensiero positivo
- 📖 L'importanza delle affermazioni positive
- 📖 I punti chiave della filosofia di Louise
- 📖 Il legame tra credenze, schemi di pensiero, blocchi emotivi e malattie
- 📖 Come applicare il metodo nella quotidianità

Per informazioni: Chiara Robustellini

Cellulare: 3484655973

E-mail: info@chiararobustellini.it

Sito Internet: www.chiararobustellini.it

Pagina Facebook Chiara Robustellini - Insegnante Heal Your Life - Metodo Louise Hay



Chiara Robustellini

Psicologa e Life Coach

Insegnante ufficiale Heal Your Life® - Metodo Louise Hay

Facilitatrice Tutta un'Altra Vita® - Metodo Lucia Giovannini

Ama essere uno stimolo al miglioramento: aiuta le persone a vivere meglio e a fare chiarezza dentro di loro, scoprendo l'infinito potenziale presente e facendo leva sui propri talenti per raggiungere obiettivi, realizzare sogni e metterli al servizio del mondo. Trasmette passione per ciò che fa e con gioia onora le sue parole attraverso azioni e risultati.