

Centro Spirituale di Ascolto e Salute *MARTIAL ART WAY*

via Pianezza 10 Torino tel. 011 7931784 www.martialartway.com

APERTO TUTTI I GIORNI anche la *DOMENICA*
dalle ore 9 alle ore 20

Specializzato in sedute di accoglienza ed ascolto,
individuali e di gruppo

Le persone possono parlare dei loro problemi,
sciogliendo l'ansia e la tensione nervosa, con l'aiuto
di una valida guida spirituale



- ✓ Meditazione Guidata Interattiva
- ✓ Tecniche di visualizzazione per il rilassamento, la ricerca del Puro Spirito e per ricordare le vite passate
- ✓ Programmi di Purificazione dei Chakra e dell'AURA
- ✓ Pulizia dei canali energetici
- ✓ Rivitalizzazione del Chi
- ✓ Ripristino del flusso YIN ~ YANG
- ✓ Studio della natura e del significato spirituale dei Mantra
- ✓ Tecniche di respirazione e visualizzazione associate al Canto dei Mantra
- ✓ Esercizi di Yoga Mudra delle mani per incanalare il Prana, per la connessione CORPO – MENTE - SPIRITO, per dirigere l'energia curativa agli organi e alle ghiandole.
- ✓ Terapia sonora vibrazionale con le campane tibetane ed i cembali
- ✓ Ascolto terapeutico della musica a 432 hz
- ✓ Studio e utilizzo dell'INCENSO nelle pratiche spirituali
- ✓ Impiego degli oli essenziali e delle pietre minerali per armonizzare Il flusso energetico vitale

✓ Programmi di ART THERAPY

Disegnare e colorare, esternando le proprie emozioni ed il proprio vissuto, eliminando i pesi, i fardelli della vita, ritrovando il significato della gioia e della serenità.

✓ Programmi e sedute di YOGA individuali e di gruppo

✓ Hatha Yoga

✓ Yoga dei Meridiani

✓ Studio della filosofia dello Yoga

✓ Principi Fondamentali dell'Ashtanga Yoga

✓ Respirazione ~ Pranayama

✓ Consigli dietetici per un'alimentazione adeguata al proprio stile di vita

✓ Consulenze della salute

✓ LIFE COACH per migliorare la qualità della vita

