

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**

