



**CALENDARIO EVENTI  
DICEMBRE 2018**



info@centropadma.it



@padmacentro



## È Domenica. Buongiorno Yoga! Yoga del mattino per iniziare meglio la giornata ☺

**Domenica 09 Dicembre**  
dalle ore 8.30 alle 9.45

Per iniziare la giornata con energia. Per sentirsi rilassati e sereni. Per ritrovare la flessibilità del proprio corpo. Per restare soli con se stessi. Per diventare più consapevoli del proprio respiro. ☺

**Costo corsisti: 5 € - Costo non corsisti: 15 €**  
**Prenotazione Obbligatoria**



## Corso di Aromaterapia. Essenze aromatiche per l'Inverno

**Sabato 15 Dicembre**  
dalle ore 15.00 alle 18.00

Le essenze aromatiche sono uno dei potenti doni della Natura offerti all'Uomo per il suo benessere.

La loro azione vibrazionale è immensa e genera un effetto che tocca l'essere nella sua globalità: corpo, mente e spirito. Attraverso la forma, la consistenza, l'odore, il colore e la parte della pianta utilizzata per l'estrazione, riconosceremo gli oli essenziali più utili durante il periodo invernale.

**Costo: 15 € - Prenotazione Obbligatoria**

## PROGRAMMA ANNUALE

### Lezioni di Hatha Yoga

Lezioni di Gruppo:

Mercoledì: 07.15 - 08.30 / 09.00 - 10.15

Giovedì: 17.30 - 18.45 / 19.15 - 20.30

Lezioni individuali su appuntamento.

**Giovedì 20 ultima lezione del mese di Dicembre.**

### Serate di Meditazione

Ogni Lunedì alle ore 20.30

**Lunedì 17 ultima serata del mese di Dicembre.**



## TRIBALOSOPHY. "A way to inner secrets" con Dr. Shajeer Kizhakkekara

**Lunedì 10 e Martedì 11 Dicembre**

Dimenticati dalla civiltà moderna, sistemi tribali unici vivono ancora in armonia con la Natura. Culture unite ad uno spirito immanente fonte di antica conoscenza vedica: medicina, astrologia, agricoltura e alimentazione. Tribù dell'India del Sud, con cuori innocenti che visionano il futuro e tutte le lune che verranno, liberi dalle parole e dalle emozioni.

### Programma Lunedì 10 Dicembre.

Mattino e primo pomeriggio: consulenze individuali di Astrologia Vedica.

Dalle 17.00: corso di Cucina Ayurvedica Indiana.

Dalle 20.30: cena indiana

### Programma Martedì 11 Dicembre.

Mattino: consulenze individuali di Astrologia Vedica.

Dalle 18.30 alle 19.30: conferenza TRIBALOSOPHY "A way to inner secrets".

Dalle 20.30: cena indiana

Dr. Shajeer Kizhakkekara.

Laureato in Psicologia, ha conseguito recentemente il PhD in Tribalosophy. Nato e cresciuto nella giungla del Sud dell'India ha scelto di diffondere le conoscenze ancestrali delle sue tribù.

**Per tutti gli appuntamenti:  
prenotazione obbligatoria.**

**Per info, prenotazioni e costi**

Fabrizio Bortolotti

Cell. 340 3333069

e-mail: info@centropadma.it

Per info e corsi Yoga:

**Michela Moras**



339 5660310

Per info e Meditazione / Costellazioni:

**Graziella Buttò**



328 9710926