

Un ciclo di 10 incontri per imparare le tecniche del Do-In e risolvere i disturbi del corpo attraverso l'automassaggio energetico

Il Do-In Ritrova il Benessere

Vuoi conoscere un'antica disciplina che combina tecniche di automassaggio e stretching per migliorare il benessere fisico e mentale? È un percorso articolato in 10 incontri, pensato per affrontare in modo completo le problematiche del corpo, aiutando i partecipanti a ritrovare equilibrio e vitalità.

Il Do-In, di origine orientale, si basa sul principio dell'energia vitale che scorre attraverso il nostro corpo lungo meridiani, canali energetici collegati agli organi interni. Attraverso pressioni, massaggi, respirazione e movimenti specifici, questa disciplina mira a sbloccare eventuali ristagni energetici, favorendo così la circolazione dell'energia e il benessere generale. Tra i suoi benefici principali, il Do-In aiuta a migliorare la postura, alleviare dolori muscolari e articolari, ridurre lo stress e potenziare la capacità di concentrazione.

Durante il corso, i partecipanti apprenderanno tecniche di base per lavorare su diverse parti del corpo: dalla schiena alle gambe, dalle spalle al collo, affrontando problematiche comuni come tensioni muscolari, dolori lombari, rigidità articolare e disturbi legati allo stress. Ogni incontro sarà dedicato a una specifica area fisica, con esercizi pratici che potranno essere facilmente integrati nella vita quotidiana.

Il Do-In è una pratica accessibile a tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di preparazione fisica. Non richiede strumenti particolari, ma solo la volontà di dedicare del tempo al proprio benessere. Oltre ai benefici fisici, questa disciplina favorisce anche la calma interiore e la consapevolezza del proprio corpo, contribuendo a una migliore qualità della vita.

10 INCONTRI
Mercoledì - 9:30>11:00
Dal 16 ottobre 2024

Ogni giovedì pomeriggio un'occasione per migliorare salute e benessere

Rimettersi in Forma All'Aria Aperta con la Camminata Metabolica

Siete tutti invitati a partecipare agli incontri settimanali di camminata metabolica, un'attività all'aperto ideale per chi vuole rimettersi in forma e migliorare il proprio benessere in modo naturale. La camminata metabolica è una disciplina che unisce la camminata a ritmo sostenuto con esercizi di respirazione e posture mirate, progettata per stimolare il metabolismo e bruciare grassi in maniera efficace.

Ogni giovedì pomeriggio, i partecipanti si ritroveranno in un ambiente naturale, lontano dal traffico e dallo stress, per un'ora di movimento dinamico. L'obiettivo è quello di migliorare la forma fisica, tonificare i muscoli e aumentare la resistenza cardio-respiratoria, tutto senza la necessità di attrezzature particolari. È sufficiente indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica, e lasciarsi guidare dal ritmo della camminata.

Tra i benefici principali della camminata metabolica ci sono la riduzione del grasso corporeo, il miglioramento della circolazione sanguigna e un effetto positivo sull'umore, grazie alla produzione di endorfine. Questa pratica è adatta a tutte le età e livelli di preparazione fisica, rendendola perfetta per chi vuole iniziare o riprendere un'attività fisica in modo graduale e piacevole.

Inoltre, camminare in gruppo all'aperto favorisce la socializzazione, creando un ambiente stimolante e divertente. Accompagnati da un istruttore esperto, i partecipanti impareranno a controllare il respiro e a mantenere una postura corretta, ottimizzando gli effetti dell'esercizio.

Ogni Giovedì - 17:45>18:45
Dal 17 ottobre 2024

È richiesta una conferma di partecipazione il giorno prima



Un approccio integrato per curare il corpo e rigenerare la mente

Rinnova il Benessere dal Corpo alla Mente

Quando il corpo è curato e in forma, le funzioni cerebrali migliorano, l'umore si stabilizza e lo stress viene gestito meglio. Il movimento stimola la produzione di endorfine, ormoni che favoriscono il buon umore e la serenità. Ecco perché Almo non si limita alla cultura e all'arte, ma dedica una parte significativa della sua offerta al benessere e alla cura del corpo. Ogni attività è pensata per contribuire al proprio equilibrio fisico e mentale, promuovendo un benessere completo. Investire nella salute fisica è investire nella salute mentale.

Conoscere il potere dei suoni ancestrali con i bagni di gong per immergersi in una dimensione di armonia

Un Viaggio tra Vibrazioni e Benessere

Conosciuti come bagni di gong o bagni sonori, sono un'esperienza unica da vivere in armonia con l'Universo. Si tratta di veri e propri concerti di strumenti ancestrali, come il gong, le campane tibetane e altri strumenti a percussione, che emettono frequenze capaci di riequilibrare corpo e mente. Ogni incontro è un'immersione nel suono e nelle vibrazioni profonde che risuonano fino alla parte più profonda della Persona.

I bagni sonori sono pensati per chi desidera allontanarsi dallo stress quotidiano e ritrovare un profondo senso di benessere. Le vibrazioni degli strumenti attraversano il corpo, stimolando il rilassamento profondo, riducendo ansia e tensioni muscolari, e favorendo il sonno e la concentrazione. Durante la sessione, ci si sdraia comoda-

mente e ci si lasciano trasportare dai suoni, per un'esperienza meditativa e rigenerante ristabilendo un equilibrio energetico rigenerandosi e connettendosi con il proprio sé interiore. Gli incontri sono aperti a tutti, non richiedono alcuna preparazione specifica, e ai bambini l'esperienza è gratuita.

Un Giovedì al mese - 19:30>21:00
Prima sessione 17 ottobre 2024
Per partecipare confermare fino ad un giorno prima

Incontri per insegnare ai più piccoli a rilassarsi, concentrarsi e sviluppare consapevolezza

Meditazione per Bambini: Un Momento di Calma e Crescita Interiore

Se si vuole che una persona sia equilibrata deve partire dalle basi e come farlo se non partendo da bambini. Ecco perché proporre incontri di meditazione dedicati ai più piccoli e offrire loro un'occasione preziosa per aiutarli a sviluppare calma interiore, migliorare la concentrazione e gestire le emozioni. Attraverso giochi e semplici tecniche di respirazione, i bambini imparano a fermarsi e a vivere il momento presente, ritrovando serenità e benessere in un mondo sempre più frenetico.

La meditazione, praticata in modo ludico e adatto alla loro età, aiuta a ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno e potenziare la capacità di apprendere. Partecipare a questi incontri significa offrire ai bambini uno strumento di crescita interiore, utile per affrontare con più consapevolezza e tranquillità la vita di tutti i giorni.

Ogni Giovedì - 16:30>17:30 - Dal 17 ottobre 2024

Scopri come partecipare ai nostri corsi e laboratori: iscrizioni aperte!

Iscriviti ai Corsi del Centro Almo: Tutte le Informazioni Utili

Iscriversi ai corsi e ai laboratori del Centro Culturale Almo di Piumazzo è semplice e veloce. Nel nostro nuovo sito Web www.centroculturalealmo.it trovi tutte le informazioni utili, i dettagli e il programma delle attività, ma se hai bisogno di ulteriori chiarimenti puoi contattarci via e-mail all'indirizzo info@spazioalmo.it o chiamarci al numero 333-3210581 o scriverci tramite messaggi Whatsapp allo 059-8725 191 (account business).

Le iscrizioni sono aperte fino a esaurimento posti, non perdere l'occasione, ti aspettiamo!

Un corso aperto a tutti per risvegliare l'energia interiore e migliorare il benessere fisico e mentale

Kundalini Yoga: Energia e Benessere

Riprende il corso settimanale di Kundalini Yoga, una disciplina millenaria che unisce movimenti, respirazione e meditazione per risvegliare l'energia vitale presente in ciascuno di noi. Questo percorso, aperto a tutti, dai principianti agli esperti, si concentra sul riequilibrio fisico, mentale ed emotivo, favorendo un profondo senso di benessere.

Il Kundalini Yoga è noto per i suoi benefici su diversi livelli. Sul piano fisico, aiuta a migliorare la flessibilità, rinforza il sistema nervoso e stimola il metabolismo. Attraverso la combinazione di posture dinamiche e statiche, accompagnate da tecniche di respirazione (pranayama), i partecipanti possono liberare blocchi energetici e ridurre tensioni accumulate nel corpo. Sul piano mentale, questa pratica favorisce una maggiore concentrazione e chiarezza mentale, riducendo ansia e stress. Le meditazioni specifiche e i mantra utilizzati durante le sessioni aiutano a sviluppare calma interiore e consapevolezza, promuovendo un equilibrio emotivo duraturo.

Ogni incontro del corso è progettato per adattarsi alle esigenze individuali, creando un ambiente accogliente e inclusivo, ideale per chi vuole approcciarsi allo yoga per la prima volta o per chi desidera approfondire la pratica del Kundalini. Non è richiesta alcuna esperienza precedente, solo la voglia di sperimentare una disciplina che trasforma corpo e mente.

Ogni Sabato - 9:00>10:30
Dal 5 ottobre 2024
Attività con abbonamento mensile