



in collaborazione con :



Federazione Italiana  
Thai Traditional Massage



PRESENTA :



Ente Promozione Sportiva  
riconosciuto dal C.O.N.I.

## **II THAI TRADITIONAL MASSAGE incontra lo YOGA e la MEDITAZIONE**

*GIORNATA INTERATTIVA*

**Sabato 29 Novembre 2014 – ore 9.00 / 18.00**

presso: palestra Scuola Rignon | Via Massena 39 / **Via Gioberti** (ang. Via Pastrengo).

Il Thai Traditional Massage ha sintetizzato il sapere antico di India e di Cina.

Dall'India ha integrato l'uso terapeutico delle erbe e lo yoga, dalla Cina ha adottato la digitopressione e la valutazione energetica. Tutto si congiunge nella meditazione di chi offre e chi riceve.

I grandi allungamenti yoga effettuati in modo passivo sono la sua bellezza, efficacia e forza.

Lo IYENGAR® YOGA è metodo che prende il nome dal maestro B.K.S. Iyengar, che ha reinterpretato l'antica disciplina dello yoga, mostrando l'importanza dell'allineamento del corpo e della precisione dell'esecuzione, in sequenza, delle asana (posizioni). Iyengar ha introdotto l'utilizzo innovativo di semplici supporti (mattoni di legno, corde, cinture, coperte), che permettono a tutti di raggiungere e mantenere le posizioni, in modo da acquisire gradualmente energia ed elasticità, tonificando il corpo. La pratica dello yoga non si limita però all'aspetto tecnico, fisico, in quanto l'obiettivo essenziale è quello di congiungere mente e corpo: il vero allineamento, dice Iyengar, "si verifica quando la mente raggiunge ogni cellula e fibra del corpo".

La Meditazione è imparare a creare uno spazio vuoto in sé, affinché un'altra dimensione possa affiorare.

Il primo passo è la concentrazione, il successivo è l'astrazione dai pensieri.

Solo attraverso la quiete della mente e l'acquisizione di un perfetto stato meditativo il praticante può accogliere con cuore aperto i bisogni del ricevente e aiutarlo.

**Presentare il Thai Traditional Massage ( o Thai Yoga Massage ) nella sua interazione con lo Yoga e la Meditazione rappresenta una esperienza unica, piacevole, istruttiva e salutare.**

La giornata vi propone momenti alternati in cui praticherete Yoga, momenti in cui proverete a scambiarsi, in coppia, manovre di Traditional Thai Massage, sotto la guida di una insegnante esperta, momenti di meditazione su temi cari al Buddhismo e al Traditional Thai Massage .

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

09.00 – 9.30 Presentazione degli insegnanti, del progetto congiunto, della Scuola Thai Traditional Massage di Spazio Kailash e del Centro Pandava .

09.30 – 10.30 pratica Iyengar yoga

10.45 – 12.15 Thai Yoga Massage

12.30 – 13.00 Meditazione guidata

13.00 – 14.00 lunch free time nei dintorni

14.00 – 15.00 Iyengar Yoga

15.15 – 16.45 Thai Yoga Massage

17.00 – 17.30 meditazione guidata

17.30 – 18.00 Domande, conclusioni e saluti

**Costo della giornata, comprensiva di tesseramento e copertura assicurativa: € 15.**

**Per iscrizioni e prenotazioni :**

**FEDERICA GAZZANO**

**insegnante **traditional** thai massage, meditazione**

**349 060 99 12**

[info@federicagazzano.it](mailto:info@federicagazzano.it) – [www.federicagazzano.com](http://www.federicagazzano.com)

**ROBERTO MAIS organizzazione 339 366 98 83**

[roberto.tai@hotmail.com](mailto:roberto.tai@hotmail.com)

Per le sessioni di Thai massage è suggerito un abbigliamento comodo con pantaloni lunghi. L'Associazione richiede fotocopia del certificato medico di buona salute.

**Con la partecipazione e collaborazione di:**

**CENTRO PANDAVA ( IYENGAR YOGA ) – [www.centropandava.altervista.org](http://www.centropandava.altervista.org)**



**Vi aspettiamo !**

.....