

PALŌ SANTŌ
Essenza e profumo dell'anima

sconto 10%
su tutti i prodotti

visita il sito
www.lymphavitale.com

e inviaci il tuo ordine inserendo il codice
LNY20158 direttamente nel carrello,
nello spazio riservato allo sconto.

Herborea srl
Via Viara, 9221 - 40024 Castel San Pietro Terme (BO)
Tel. 051.054.6433 - 051.047.4505
herborea@gmail.com - info@herborea.it
www.palosanto.it - www.nirdosh.it - www.moov.it


POLIAMBULATORIO PRIVATO

shake
Medical & Fitness

Prevenzione e cura dello stato di
salute attraverso una metodologia
fisiologica e multidisciplinare.



Shake Medical e Fitness
Via Bruno Tosarelli, 342 - Villanova di Castenaso (BO)
Tel. 051.781407 - 393.2268052
www.shakebologna.it

 "Le persone sono altrettanto
meravigliose quanto
i tramonti se io le lascio
essere ciò che sono."
C. Rogers

L'arte di volersi bene



a cura della Dott.ssa Anna Manderioli,
Psicoterapeuta al Centro Surya asd

TEMPO DI LETTURA: 4 min

"Basterebbe un passo e la mia miseria profonda sarebbe beatitudine"
(Rainer Maria Rilke, I quaderni di Malte Laurids Brigge).

La vita è a volte terribilmente complessa; le tensioni a cui viene sottoposto l'individuo sono spesso così intense che si traducono in una grande sofferenza interiore. Per la mia esperienza, come insegnante di kundalini yoga e psicoterapeuta già da molti anni, due sono le situazioni che, muovendosi all'unisono, possono supportare l'individuo: **la meditazione e il lavoro sulla propria personalità**. Il **Centro Surya è nato con l'obiettivo di accompagnare le persone che desiderano andare in questa direzione**: la realizzazione di se stessi. All'interno di questo spazio il desiderio è quello che le persone possano trovare attività e professionisti in grado di operare in questo senso: **come?** In diverse serate si tengono corsi di **Kundalini yoga**, meglio conosciuto come "yoga della consapevolezza". Il Kundalini Yoga è una disciplina attiva il cui obiettivo è di produrre in ognuno l'esperienza pratica della propria consapevolezza più elevata.

È una vera e propria tecnologia che deriva da conoscenze antiche trasmesse per tradizione da migliaia di anni. Il Kundalini yoga lavora sul corpo attraverso i **kriya**, sequenze di dinamiche connesse a particolari respirazioni. Attraverso la pratica fisica la circolazione sanguigna è stimolata, i tessuti e gli organi sono depurati e fortificati, il sistema ghiandolare viene bilanciato, il sistema nervoso rinforzato. Si sperimenta un senso di **vitalità** e di **coscienza** del proprio corpo, accompagnato ad una **sensazione di consapevolezza** di sé gradualmente crescente. Contemporaneamente al lavoro sul corpo, attraverso tecniche di respirazione e specifiche meditazioni, il Kundalini Yoga agisce con un processo progressivo anche sull'**energia mentale** e la concentrazione, donando l'esperienza di una **calma interiore profonda**. Amplia la radianza che migliora a sua volta il nostro impatto sul mondo esterno. Aiuta a eliminare i nostri modelli e **schemi negativi**. Supporta in modo efficace e concreto nei momenti di maggior **stress**. Altri spazi sono occupati da professionisti che da anni si



occupano di **salute e benessere** come psicoterapeuti, naturopati, in grado di supportare in modo concreto le persone verso una maggiore e più profonda **comprensione della propria vita**, e delle cause generatrici della propria sofferenza. Mentre da una lato ci si occupa di quella che è comunemente chiamata patologia, dall'altro ci si attiva per identificare dei percorsi che supportino in momenti di disagio di grado diverso. Per fare questo si utilizzano **diverse tecniche e approcci**, tra cui l'**EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing. www.emdr.it), una tecnica terapeutica che ha le sue origini nel trattamento del trauma, ma che è risultata efficace anche nella cura di fobie, stati di ansia, depressione, disturbi alimentari, nonché motivazione in varie aree di vita. Allo stesso modo vengono sviluppati percorsi di **arte e meditazione**, **laboratori sensoriali**, e approfondimenti **pratici e teorici**.

Come ha detto il Buddha "Creando un ambiente interiore adatto, anche la più terribile delle esperienze può diventare non solo sopportabile, ma anche occasione di crescita", e questo significa prendersi davvero cura di sé, creare un'arte **priva di forme**, dove l'unico processo e prodotto è il **Sé di ogni individuo nella sua forma più profonda e vitale**.

IL MASSAGGIO RIFLESSO ARMONICO DEL PIEDE... una passione!

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di Speranza Quagliariello,
estetista e Socia presso Qi Armonia- Estetica e Benessere

È risaputo l'effetto benefico e curativo della riflessologia plantare praticata da diverse figure professionali.

Io l'ho scoperta circa 25 anni fa da un esperto riflessologo; già stavo intraprendendo gli studi di estetica e ne fui subito affascinata. E da allora passione, studi e condivisioni mi hanno portata a maturare ed affinare un trattamento specifico per il piede "il massaggio riflesso armonico".

Dopo un pedicure estetico e funzionale per l'igiene del piede si procede con il benessere. I piedi immersi e cullati in un bagno profumato sono i protagonisti per circa un'ora; vengono massaggiati e stimolati su tutta la loro superficie fino al ginocchio con oli di base che vengono personalizzati di volta in volta con oli essenziali.

E proprio affiancata dalle varie note profumate degli oli essenziali, si riesce a sbloccare e alleviare tensioni ed energia. Il benessere che si attiva con questa tecnica è noto ormai da millenni; è un viaggio alchemico di consa-



pevole bellezza, chiaro e leggero... ci si sente con le ali ai piedi pur rafforzando la nostra sfera più profonda.

È un dono da farsi e da donare alle persone care.

Nel nostro centro di estetica olistica puoi trovare vari servizi dedicati alla persona con un'accurata scelta di prodotti certificati BIO.

Qi Armonia Estetica
Via Marconi 45 - Budrio (BO) - Tel. 051/801051
E-mail: info@esteticaqiarmonia.it - Sito web: www.esteticaqiarmonia.it

Il Tango Olistico: la danza che apre il cuore

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Maria Calzolari

Uno strumento per imparare a stare meglio con sé stessi e con gli altri, una meditazione in movimento: questo è il Tango Olistico. Creato nel 2007 da Massimo Habib, Gestalt Counselor e insegnante di Tango Argentino, nel Tango Olistico vengono fusi alcuni principi della Gestalt Therapy con alcuni elementi fondamentali del Tango tradizionale: l'abbraccio alto all'altezza del cuore, la postura e i due ruoli. Se nel tango tradizionale l'uomo guida e la donna segue, il Tango Olistico si spinge oltre, permettendo a chi lo pratica di sperimentarsi in entrambe le parti, questo è uno dei punti innovativi della disciplina. Sia l'uomo che la donna ballano guidando e venendo guidati, facendo esperienza sia delle **qualità proprie del maschile interiore** (determinazione, coraggio, assertività, forza - lo Yang), **che del femminile interiore** (fiducia, ricettività, abbandono, affidamento - lo Yin). Sperimentando entrambe le parti più volte è possibile osservare in che modo le manifestiamo nella relazione con l'altro,

allargando le nostre **potenzialità di espressione** e provando benessere. L'abbraccio del Tango Olistico è uno specchio fedele del modo in cui ci relazioniamo nella vita di tutti i giorni, **centrale è la relazione**. Diversamente dal Tango classico, non portando la nostra attenzione ai passi (non serve infatti saper ballare), possiamo concentrarci esclusivamente sull'emersione delle sensazioni fisiche e delle emozioni che ci attraversano quando entriamo nell'abbraccio. Per praticarlo non è necessario presentarsi in coppia, si balla infatti sia con persone del sesso opposto che dello stesso. Il Tango Olistico è un lavoro corporeo, per tutti coloro che desiderano fare qualcosa per sé stessi, è un'opportunità di ascoltarci a 360° e di conoscerci più a fondo. Viene praticato in molte città italiane, sia in gruppo che attraverso incontri individuali con un operatore. Il sito nazionale di riferimento è: www.tangoolistico.com. A Bologna è possibile provarlo nell'**ASD OliTango**, la prima associazione della città che unisce



il mondo del Tango al mondo dell'Olistico e che diffonde il Tango anche come strumento per la salute e il benessere. **Ogni venerdì sera**, Maria Calzolari, Operatrice di Tango Olistico e Maestra di Tango Argentino, tiene il gruppo di Tango Olistico **dalle 20.30 alle 22 in Via Berretta Rossa 61/3**. È inoltre possibile partecipare a seminari tematici di una giornata.