

YOGA DELLA RISATA

Lo Yoga della Risata si base sul concetto unico per cui tutti possono ridere. Tutti, nessuno escluso.

Infatti, non sono necessari scherzi, battute o altri stimoli cognitivi per stimolare la risata.

Nello Yoga della Risata semplicemente si ride senza motivo! Lo Yoga della Risata unisce esercizi di risate con esercizi di respirazione. Non è lo Yoga inteso nel senso più comune del termine, ma riprende da esso l'attenzione per la respirazione. Questo è fondamentale perché respirare bene prepara l'organismo alla risata...senza contare che la risata stessa non è altro che una espirazione profonda. Insomma, respirare bene per ridere meglio!

*Quando tu ridi,
tu cambi,
quando tu cambi,
cambia il mondo intorno a te*

IL GIOCO DEL GUERRIERO

GIOCA - LOTTA - CONNETTITI

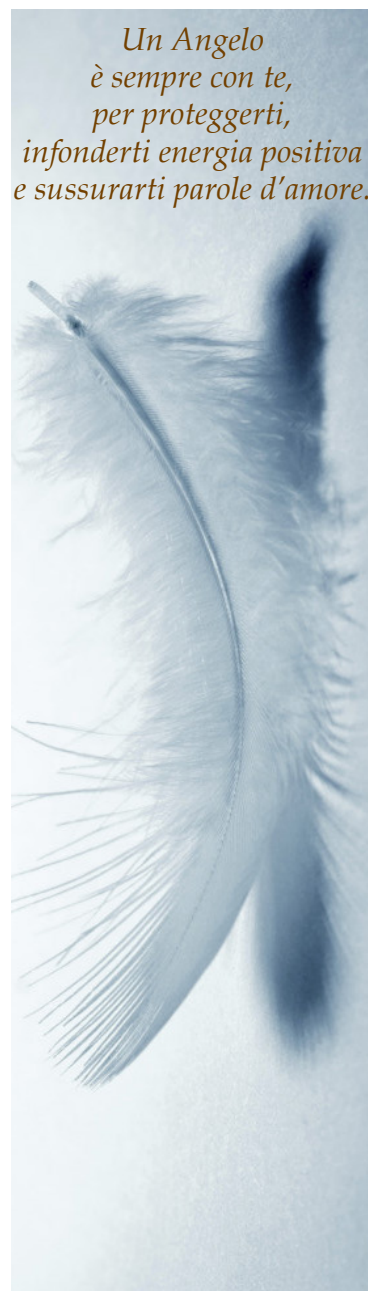
Un potente strumento di riscoperta e crescita personale.

Una formula unica che combina la lotta consapevole, il gioco e la mindfulness.

Il Gioco del Guerriero non è solo un percorso individuale, ma anche una pratica di gruppo.

SICUREZZA
SAGGEZZA DEL CERCHIO
GIOCO
GUERRIERO INTERIORE
INTELLIGENZA EMOTIVA

Libera le tue emozioni



*Un Angelo
è sempre con te,
per proteggerti,
infonderti energia positiva
e sussurrarti parole d'amore.*

RITAGLIAMI ED USAMI COME SEGNALIBRO

ANAM

ASSOCIAZIONE

SPORTIVA

DILETTANTISTICA

E CULTURALE

REIKI

CHANNELING

TAROCCHI

CONOSCI I TUOI CHAKRA

YOGA DELLA RISATA

IL GIOCO DEL GUERRIERO

LETTURE ANIMATE

ATTIVITA' SPORTIVE

ANIMAZIONE

LABORATORI

www.anam.biz

www.reikidiluce.it

ANAM A.S.D. e CULTURALE

Sede: Romano d'Ezzelino (VI)

Corsi ed Incontri: Bassano del Grappa (VI)

info@anam.biz - info@reikidiluce.it

REIKI

La forza vitale è calore ed energia emanata dal corpo. In India questa forza viene chiamata Prana, in Cina Ch'i ed in Giappone Ki. Con l'apertura dei canali energetici del corpo una persona acquisisce la capacità di riequilibrare il Ki: si collega all'energia universale, diventando così esso stesso un elemento che la veicola.

Reiki è la capacità di riunire la forza vitale del corpo con l'energia universale dalla quale deriva.

Una volta appresa, ti basterà appoggiare le mani perchè l'energia del **Reiki** inizi a scorrere e cominci a riequilibrare la forza vitale di chi la riceve.

La prima sensazione sarà quella del calore, poi la distensione, ed infine quella del sollievo.

Grazie al **Reiki** è possibile superare tutti i problemi che derivanti da blocchi energetici.

*“La vera felicità è la buona salute fisica, mentale, emozionale e spirituale.”
Rev. Inamoto Hyakuten*

CONOSCI I TUOI CHAKRA

Il nostro equilibrio energetico è spesso in disarmonia a causa dei nostri stati psico-fisici ed emotivi che non riusciamo a gestire durante la giornata.

Di conseguenza il nostro campo energetico, i nostri Chakra, subiscono uno squilibrio e tendono ad abbassare il nostro status energetico.

Impareremo a conoscere sia a livello teorico che pratico il sistema dei Chakra con esercizi mirati ad una comprensione approfondita del benessere attuale di ogni nostro singolo chakra (i 7 principali).

CHANNELING

Channeling è un termine inglese che significa “canalizzare” ovvero rendersi “strumento di luce” per poter mettersi in contatto con “intelligenze superiori” Quali: spiriti-guida, angeli, il Cristo cosmico o Tao...e ricongiungersi al nostro Sé.

Attraverso il Channeling possiamo “leggere” in un secondo tempo, messaggi di alto livello spirituale e infinita saggezza. L'evoluzione spirituale dell'uomo del nuovo Millennio passa attraverso la consapevolezza di ciò che va oltre il fisico e quindi non limitata all'universo percepito dai 5 sensi umani.

I Channeler sono quelle persone particolarmente aperte al trascendente che entrano con maggior facilità nell' “universo psichico” dal quale ogni essere umano può attingere con i propri sforzi e le proprie conoscenze.

Il Channeling è da considerarsi un'esperienza di mezzo e quindi un'esperienza extrasensoriale.

Esso è un talento, che si rivela e sviluppa solo a determinati soggetti destinati a questo scopo.

L'abilità del Channeler sta nel non apporre minimamente la sua mente attiva al contenuto dei messaggi per non limitarne l'integrità.

Egli deve perdurare in meditazione nel perfetto vuoto mentale. Solo così si ha il puro Channeling.

Egli può così trasmettere direttamente ad altri i messaggi che riceve, divenendo un intermediario fra l'umanità e le sfere angeliche.

Nella storia si ritrova questo fenomeno extrasensoriale negli antichi “oracoli” e “sibille”. Famosa è stata l'oracolo femminile di Delfi.

Si racconta che un giorno Socrate interpellò questo oracolo, al quale chiese chi fosse l'uomo al mondo che avesse raggiunta la massima saggezza.

L'oracolo rispose, che Socrate era colui che aveva questo dono, perché era l'unico uomo al mondo che sapeva di non sapere.

TAROCCHI

*I tarocchi sono la lingua del Divino
Sono uno degli infiniti modi che il Cielo utilizza
per parlarci con amore e guidarci lungo il nostro
gioioso cammino.*

Per secoli questo splendido strumento di divinazione è stato avvolto da un alone di segretezza e paura. Anche le origini dei tarocchi sembrano misteriose. Si è creduto che i tarocchi avessero avuto origine presso alcune civiltà antiche e recassero codificati dei segreti che solo pochi avrebbero potuto comprendere.

Quest'idea spesso ha creato disagio alle persone sensibili, per non parlare del senso di sfiducia che molti sperimentano quando si avvicinano a un mazzo di tarocchi.

Bene, è arrivato il momento di tirare un sospiro di sollievo, perché i tarocchi sono stati creati per tutti noi!

La loro storia non ha origine nell'oscura stanza di un'antica società segreta. No. La loro storia comincia con una creazione finalizzata alla felicità, all'allegria e allo stare insieme; di fatto, nascono come giochi per divertire famiglie.

Ora la cosa potrà sorprenderti, ma pensa all'energia che venne racchiusa in queste carte fin dall'inizio; era pura gioia, creatività e divertimento. E proprio come i tarocchi, anche la nostra vita è concepita per essere spensierata: un gioco felice che può portarci illuminazione e ispirazione.

...è il momento di sfatare tanti falsi miti sui tarocchi e utilizzare questo mezzo osservandolo solamente sotto l'aspetto positivo.