

“

Ascolta io sono tu; quella parte di te che è e sa, sa tutte le cose, che sempre seppe e sempre fu. Io sono tu, il tuo Sé; quella parte di te che dice IO SONO ed è IO SONO.

Io sono quella parte più alta di te stesso, che vibra entro di te mentre leggi; che risponde a questa mia parola, che ne percepisce la verità, che riconosce per sua natura tutta la verità e scarta ogni errore dovunque lo trovi.

Ciò io sono: non quella parte di te che sino a oggi s'è nutrita dell'errore...

”



Aria Sottile

Via San Rocco, 16

Cuggiono

info@ariasottile.it - www.ariasottile.it

 Ariasottile Cuggiono

Tel. Riccardo 3481202795

Tel. Eleonora 3480634984

Per coloro che volessero con il loro contributo sostenere l'associazione, la quota associativa in qualità di socio ordinario, è di 30,00 €.

Corsi

L'Associazione promuove corsi di sviluppo personale:

- Gestione delle emozioni
- PNL programmazione neurolinguistica
- Imparare l'ottimismo
- Gestione delle relazioni personali
- Assertività
- Linguaggio del corpo
- Autostima

Corso di Stretching e Dinamica
Esercizi fisici per restare tonici, essere in forma ed energetici e sentirsi bene.

Martedì e giovedì dalle ore 21,00 alle ore 22,00, presso la palestra delle scuole medie di Cuggiono (con la possibilità di partecipare anche una volta alla settimana)

Corso di Kriya Yoga
Esercizi fisici per ristabilire armonia e benessere nell'organismo

Mercoledì dalle 20,30 alle 22,00 presso la sede in via San Rocco, 16 a Cuggiono

Per informazioni e costi, chiamare Riccardo ed Eleonora

Associazione Aria Sottile

Attività' 2015

10 momenti di risveglio

30 GENNAIO

Curare il mal di schiena:

Come stare meglio con semplici esercizi e accorgimenti posturali che mirano a migliorare o mantenere lo stato di salute articolare.
a cura del Prof. Piero Ranaudo

27 FEBBRAIO

Feng Shui:

la casa come strumento di benessere e prosperità, comprendere come l'ambiente interagisce su di noi.
a cura di Paola Neglia

27 MARZO

Energie: "Il senso della forza".

Significato di circolazione e trasformazione dell'energia Vitale.
a cura di Sergio Gerli

17 APRILE

Nel buio senza un senso:

immaginare e fantasticare mobilitando i nostri sensi
a cura di Mariateresa Callini

29 MAGGIO

Alimentazione tra scienza occidentale e filosofia orientale

a cura di DR. Warner Mainini

26 GIUGNO

I fiori di bach:

l'arte dei rimedi floreali come aiuto per la nostra vita.
a cura di Laura Cianferoni

24 LUGLIO

Reiki:

pratica di auto guarigione su se stessi
a cura di Stefania Calcaterra

25 SETTEMBRE

Il Metodo Kousmime

per prevenire e guarire. Igiene intestinale, controllo dell'Acidosi e Integratori alimentari
a cura del Dr. Maurizio Bianchessi

30 OTTOBRE

Emotional freedom Techniques

Tecniche di Libertà emotiva
a cura di Eleonora Russo

27 NOVEMBRE

La Macchina dei Ricordi

Immagini per ricordare e rivivere emozioni
a cura di Luciano Bonza

Gli appuntamenti inizieranno alle ore 21,00 e termineranno alle 23,00 circa. A fine serata, un'ottima tisana, tutti insieme 10 momenti di Risveglio, Saltare il fosso, Solstizi, sono iniziative che l'Associazione promuove a titolo gratuito e aperte a tutti.

Training 3C

pratiche di coltivazione dei tre centri MENTALE, FISICO, EMOTIVO.

Ogni venerdì dalle 21,00 alle 22,30

(con esclusione dell'ultimo venerdì del mese).

La partecipazione alle serate è libera a **tutti**, dietro presentazione di un socio o dopo aver partecipato ad almeno un corso in programmazione

Solstizi 2015

Nei due giorni dell'anno in cui il Sole è più vicino alla terra Pratiche energetiche in occasione dei due solstizi:

21 giugno solstizio d'estate

21 dicembre solstizio d'inverno

Escursioni energetiche

Una intera Giornata dedicata allo stretching e al rilassamento, presso il **centro D'Ompio al lago D'Orta**.

Praticiamo **Fitoalimurgia** – Raccolta di erbe e piante aromatiche nei prati del Ticino: conoscere e riconoscere proprietà e caratteristiche. Dopo la raccolta andiamo in cucina e impariamo a cucinarle.

Val di Susa - percorso energetico nel bosco e visita alla Sacra di San Michele.

Visita alla Riserva speciale **Parco della Burcina**, vicino a Biella

Apericena

Serate dedicate alla condivisione, sperimentazione, riflessioni, coltivazione:

- Arte
- Cineforum
- letture

All'apericena è gradita la **prenotazione** e un piccolo contributo di euro 5,00, per la preparazione degli aperitivi.