



I.R.I.S.
Scuola di formazione Reiki Coach
Master in Bioreikiologia®



Le linee direttrici della nostra Scuola

La nostra Scuola ti introdurrà a tre delle più grandi Tradizioni del Reiki, **Usui Shiki Ryoho, Tibetan Style, Japanese Reiki**, un programma completo di sicura efficacia.

Questo insegnamento te lo proponiamo arricchito con le tecniche più moderne, quali la **PNL** e la **formazione dinamica** e psicologica che sono tanto valutative che operative, fornendoti, seguendo le metodiche, una formazione completa.

Inoltre, questi seminari completi vanno a completare la tua preparazione a Master, fornendoti una serie di tecniche accessorie e complementari che ti qualificheranno ulteriormente nella tua professione.

Questo abbinamento fornisce un monte ore molto elevato, in linea con le direttive di futuri riconoscimenti ufficiali

“La gioventù dura a lungo, per chi sa amministrare la propria salute.”

Molti inconvenienti ritenuti inevitabili non derivano in realtà da processi naturali, ma solo dalla vita malsana e sedentaria che conduciamo.

La pratica dello yoga non farà certamente tornare indietro le lancette del tempo: dedicandovi ad essa, però, potrete prolungare notevolmente il periodo fecondo e produttivo della vostra vita, rimanere forti e sani anche nell'età più avanzata e invecchiare serenamente con dignità.

Le ghiandole endocrine hanno una funzione importantissima nell'equilibrio della nostra salute. Da esse dipendono l'elasticità delle articolazioni e dei vasi sanguigni, nonché nello svolgersi armonioso delle nostre funzioni organiche.

Lo yoga vi mette in condizioni di non invecchiare male. Passerete senza difficoltà da un'età all'altra, evitando le infermità, i dolori e la maggior parte di quegli acciacchi a torto ritenuti amaro frutto della vecchiaia.

La vita è un circolo composto di periodi successivi, ciascuno dei quali comporta un suo ritmo d'attività e un diverso orientamento dell'essere.

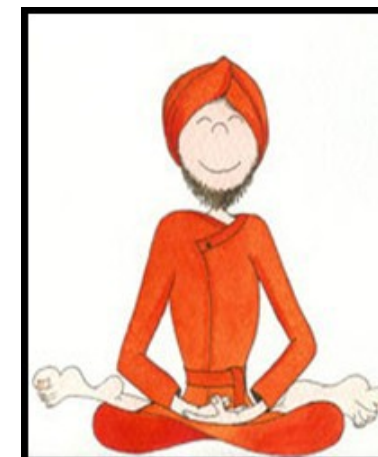
La visualizzazione creativa ad ogni fine sessione, è' allenamento giusto a una disciplina di concentrazione e l'acquietarsi di ogni nostra emozione, ci conducono alla serenità e alla pace interiore.

Lo yoga vi rende capaci di vivere pienamente ogni stagione della vostra esistenza.



I.R.I.S. Sezione YOGA

HATHA YOGA



**In un mondo pieno di caos,
l'I.R.I.S. ti offre un'ora
di pace e rilassamento.**

Lunedì e Mercoledì

orari: 10.45 alle 12.15

18.30 alle 20.00

Giovedì alle ore 12.15 Pranayama

Gradita prenotazione telefonica

I.R.I.S. Scuola di formazione Discipline Orientali
Via delle rose, 8/a—20095 Cusano Milanino MI
tel. 02 6196910—mobile: 3498515981
www.istitutoiris.it info@istitutoiris.it

I.R.I.S. Scuola di formazione Discipline Orientali
Via delle rose, 8/a—20095 Cusano Milanino MI
tel. 02 6196910—mobile: 3498515981
www.istitutoiris.it info@istitutoiris.it

I.R.I.S. Scuola di formazione Discipline Orientali
Via delle rose, 8/a—20095 Cusano Milanino MI
tel. 02 6196910—mobile: 3498515981
www.istitutoiris.it info@istitutoiris.it

HATHA YOGA—HATHA YOGA— HATHA



corredo:

**Tuta da ginnastica, calze
Certificato medico**

**Alla lezione è richiesta:
puntualità per non disturbare i nostri
compagni e per non privarci di quello
che all'inizio delle lezioni può essere
utile come teoria o preparazione per
entrare nella pratica.**

**Praticando lo Yoga si diventa più con-
sapevoli di se stessi e disponibili –
rispettosi verso gli altri.**

**Questo crea armonia nel gruppo, mag-
giore apertura alle esperienze e al fluire
dell'energia.**

Costi: € 30,00 assicurazione e iscrizione
€25.00 mensili 1 lezione alla settimana
€45.00 mensili 2 lezioni alla settimana
€ 5.00 mensili al giovedì Pranayama
€30.00 lezioni individuali

I.R.I.S. Scuola di formazione Discipline Orientali
Via delle rose, 8/a—20095 Cusano Milanino MI
tel. 02 6196910—mobile: 3498515981
www.istitutoiris.it info@istitutoiris.it

Con lo **Yoga** è possibile raggiungere i
seguenti benefici:

BENESSERE

Sul piano Fisico :

- elasticità delle articolazioni e della colonna vertebrale.
- Migliore funzionamento organico, intestinale, epatico, cardiaco, glandolare, circolatorio che può riflettersi anche sul piano estetico.
- ossigena i tessuti per dare elasticità e tono alla cute eliminando gli inestetismi.
- potenzia l'attività muscolare e li rende tonici.
- Lo yoga è una eccellente tecnica di prevenzione contro disturbi funzionali, permette un più rapido recupero della salute dopo una malattia.

Sul piano mentale,

- possibilità di controllo emozionale e nervoso.
- tecnica di concentrazione per lottare contro la dispersione del nostro pensiero; il raggiungimento di auto controllo.
- modifica le abitudini sbagliate.
- allenta le tensioni della vita quotidiana

Senza presentarsi in alcun modo come metodo terapeutico, lo Yoga costituisce una fonte di giovinezza e salute, coinvolgendo la totalità del nostro essere

Il nostro Maestro:

Filippo Pizzichemi, Maestro di Yoga, Master Reiki, Conduttore di Costellazioni Familiari, Bioreikiologo©, dopo anni di pratica, ha intrapreso il cammino dell'insegnamento dello Yoga, affidandosi alla formazione per l'insegnamento frequentando corsi e seminari organizzati dall' EFOA International (Roma).

“... tutta la vita è ogni sforzo dedicati alla umana natura per raggiungere la sua perfezione, realizzare le sue potenzialità.

I.R.I.S. Scuola di formazione Discipline Orientali
Via delle rose, 8/a—20095 Cusano Milanino MI
tel. 02 6196910—mobile: 3498515981
www.istitutoiris.it info@istitutoiris.it

I.R.I.S. Scuola di formazione Discipline Orientali
Via delle rose, 8/a—20095 Cusano Milanino MI
tel. 02 6196910—mobile: 3498515981
www.istitutoiris.it info@istitutoiris.it