



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



**Le linee di-  
Scuola** **rettrici della nostra**

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—dalle 18.30 alle 19,30**

**Mercoledì —dalle 18,30 alle 19,30**  
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](http://www.istitutoiris.it) [info@istitutoiris.it](mailto: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](http://www.istitutoiris.it) [info@istitutoiris.it](mailto: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](http://www.istitutoiris.it) [info@istitutoiris.it](mailto:info@istitutoiris.it)

# HATHA YOGA—HATHA YOGA— HATHA



**corredo:**  
**Tuta da ginnastica, calze**

**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 consapevoli di se stessi e disponibili – rispettosi verso gli altri.**  
**Questo crea armonia nel gruppo, maggiore apertura alle esperienze e al fluire dell'energia.**

Costi:

€30.00 mensili 1 lezione alla settimana  
€50.00 mensili 2 lezioni alla settimana

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.**