

# YOGA SERVICE

CORSI, TRAININGS E RETREATS

## MEETING DAY – WEEKEND – VIAGGI, CON LE 8 ARTI DELLO YOGA

Per Aziende – Sportivi - Per il Benessere e Per Te

**Per aziende: working performance e relations performance** – ti permette di perfezionare e potenziare le giuste qualità imprenditoriali, manageriali, e realizzare le migliori performance lavorative e relazionali. Nel percorso si lavora principalmente sulla mente, sui processi inconsci, sulla motivazione, la visione, le programmazioni psicogenetiche ed il processo di realizzazione degli obiettivi. Inoltre vengono affrontate tematiche relative alla gestione dello stress e dell'energia, la funzione e l'equilibrio dei 7 livelli della mente (pre conscio – inconscio – cosciente – coscienza continua – super cosciente – coscienza subliminale, ecc...)



**Per atleti e sportivi:** attraverso il training migliori le performance e i risultati nella tua attività sportiva, soprattutto se partecipi a competizioni, gare, tornei, ecc.. Il lavoro principale viene svolto attraverso l'esercizio fisico di flessibilità, resistenza e ascolto, esercizio e controllo del respiro, concentrazione e visione.

**Wellness training:** ti permette di recuperare e mantenere benessere, bellezza ed equilibrio, con le 8 arti dello yoga e lo yoga terapia. Programma del training: sequenze e posizioni curative, pranayama e rebirthing, rilassamento, concentrazione e bandha, psicodinamica della mente, principi e frequenze del benessere, musicoterapia e campane tibetane



contatto con la natura ed i suoi elementi, meditazioni e pratica della giusta azione come missione comune dell'anima. Programma di un meeting day a Milano: Yoga dolce e fluido con suoni e mantra armonici, tecniche del respiro di centratura e purificazione, rilassamento e meditazione con campane tibetane, meditazione e filosofia del Dharma. Benefici: rilassamento, illuminazione e chiarezza, energia, conoscenza, evoluzione e crescita interiore.

**Un training particolare, più spirituale e profondo è invece "Dharma path",** il sentiero del dharma e della giusta azione. Grazie alla pratica del Dharma realizzi una consapevolezza ed evoluzione più profonda, per cui, ritrovi equilibrio interiore, auto realizzazione e abbondanza. Dharma Path è un training di gruppo, con cerimonie, purificazioni, pratiche di

**Dove Siamo: Centro CREDES in Via Manzotti 10/A, MM Maciacchini – Mi**

**Sono previsti** percorsi più intensivi e mirati, in viaggi organizzati ed è possibile richiedere un retreat per i propri dipendenti o collaboratori.

**INFO: [yogaservice@live.com](mailto:yogaservice@live.com) o Master Tina +39 3407514621:** master in yoga dal 1996, ayurveda, rebirthing, psicodinamica mentale, autrice del testo "Meditazione" ed. 1997 recuperabile c/o Libreria Ecumenica di Milano, e specializzazione in Imprenditoria e management.