



*Una newsletter di qualche giorno fa recitava così:
"The Best Investment During Times of Uncertainty
is to Plunge into Self-Care and Development"
"In tempi di incertezza, il migliore investimento
è tuffarsi nella cura e nello sviluppo di se stessi"*

Non so voi..., io lo condivido appieno.
Per questo motivo freedomYoga desidera suggerire
cose di ieri e di domani per vivere meglio il nostro oggi
attraverso la condivisione e la divulgazione.
FreedomYoga è un "Knowledge Sharer".

Il mese di Aprile apre le porte alla Primavera,
alle feste, al tempo libero un bene così prezioso.
7 spunti interessanti, un solo invito ... siate curiosi:

1. www.saporedelsapere.it –
"Chiacchiere consapevoli" di cultura, scienza, alimentazione e benessere
Un programma di conferenze illuminanti.
Nel sito troverete copia del materiale che viene fornito a ogni conferenza.
Se vi incuriosite ... guardatevi l'ultima sui rimedi di Madre Natura
per disintossicare il nostro organismo nel cambio di stagione.
2. www.massimopandiani.com – si occupa di Medicina Biomolecolare.
Articoli su ricerche e studi internazionali nelle diverse tematiche.
Spiegazioni scientifiche che "ci faranno aprire gli occhi"
sull'uso di farmaci, alimenti etc.
3. www.esalen.org – per chi vuole farsi un viaggio in California.
... per la mente, il corpo e l'anima. (English)
4. www.osteriadei5sensi.com – per chi rimane e a Pasqua desidera un
menù sano e prelibato.

5. www.cale.it – per chi non ha ancora trovato “il suo profumo”
e desidera farsi un regalo con la guida di “un naso”.

6. una lettura: Siamo ancora in tempo per immaginare, serenamente,
un sistema basato su un'altra logica: quella di una “società di decrescita”.
Di Serge Latouche “Breve trattato sulla decrescita serena”
ed. Bollati Boringhieri

7. infine per chi pratica Hatha Yoga, vi allego una sequenza di asana
per il quarto chakra, quello del cuore.
Parole chiave: amore, armonia, altruismo, pace, partecipazione,
compassione, tenerezza,
equilibrio tra la parte maschile e quella femminile.

E per chi desidera praticare insieme, tutti i lunedì lezioni di yoga,
dalle 18.00 alle 19.30 e dalle 20.00 alle 21.30
presso il Centro Belfiore di via P. Giovio, 15 – Milano – MM Pagano

Se invece siete sensibili all'atmosfera degli spazi in cui vi muovete,
provate l'esperienza di una lezione in ufficio o a casa vostra.
Consapevolezza delle sensazioni sensoriali.
per info: FreedomYoga - cell. 347.1643843 – info@freedomyoga.it

“Dedicati alla conoscenza, se vuoi davvero essere sereno,
privo di timori, felice e soprattutto libero. Non ci sono altri modi. ...”
(Seneca)

A tutti l'augurio di una Buona Pasqua!

... tanta Luce, Letizia

Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.
Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.
Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto
RIMUOVI seguito dall'indirizzo di posta elettronica da rimuovere.