



EXPERIENCE OLISTICHE

GUIDA AGLI EVENTI E LABORATORI OLISTICI



Alchimia della Donna

Ritiro Intenso per vivere una profonda trasformazione, detox totale e ringiovanimento fisico e psichico.

Attraverso:

- *Healing Higher Kundalini Yoga*
- *Danza sacrale Mandala*
- *Tantra Bianco*
- *Meditazione quotidiana*
- *Ayurveda*
- *Sat Nam Rasayan*

Vi porteremo in viaggio verso la scoperta della vostra vera Essenza.

Attueremo le pratiche yogiche di Mente&Corpo sacrali che curano attraverso la scienza più antica di guarigione (da 3000 anni). Risveglieremo l'energia vitale (SHAKTI) che con consapevolezza può guarire tutto il corpo dai pattern inconsci e traumi del passato, aprendosi coscientemente al presente e creando il futuro pieno di consapevolezza, gioia, rilassamento, amore, felicità, prosperità e abbondanza!

Il Ritiro sarà sotto la guida della **Dr. Anna Shcherbakova**, direttore olistico di Nitrodi, psicologa, neurocoach, Maestro Reiki, Maestro di Supremo Kundalini Yoga, Mentor Vedico e Healer di Sat Nam Rasayan.

*Healin Higher Kundalini Yoga:
l'unico tipo di yoga al mondo che
ringiovanisce il cervello e guarisce
il sistema nervoso in 11 minuti*

Mandala Dance per Donne

Pratica armonizzante basata sulla geometria sacrale che dona il benessere olistico completo, armonizzando il piano psicofisico-emozionale-mentale, attraverso il movimento lento e fluido e il respiro particolare profondo. Si raggiunge lo stato di Pace interiore, Armonia profonda e Gioia nel cuore.

Danza per le Donne

La Danza Sciamanica è una danza spirituale, pratica olistica liberatoria e rilassante, è una meditazione in movimento.

Danza Sciamanica permette di lasciarsi andare e lavorare profondamente su tutto il corpo, buttare fuori tutte le tensioni, ansie, sanare ferite, liberarsi dallo stress ed emozioni bloccate, dalle energie negative e, soprattutto, far tacere la mente.

Attraverso questa pratica ci riconnettiamo alla Saggezza del proprio corpo, alla Grande Madre - divinità femminile Primordiale, liberando il potere dinamico e curativo dell'Inconscio, aiutando con il respiro a rimanere in ascolto del 2° Chakra (emozioni), ripristinando serenità, spontaneità, creatività, sensualità equilibrio tra Corpo, Mente e Anima! Ballando si guarda dentro di Sé, dove dimora la Fonte principale della nostra Forza vitale e della Vita stessa!



Corso di Reiki

Sul terrazzo panoramico di Nitrodi Thermal Relais si terrà il corso di Primo livello Shoden del Komyo Reiki Do che è una Divina arte di guarigione energetica intuitiva che può cambiare il nostro intero Essere e le nostre vite fisicamente, mentalmente e spiritualmente!

Corso strutturato in:

- 4 REIJU Attivazione e purificazione di tutti i canali energetici
- Sintonizzazione dell'Anima con l'energia dell'universo
- Pratiche di autoguarigione
- Metodo per trattare le malattie croniche
- Insegnamento e pratica di Hatzurei Ho
- Meditazione per la concentrazione mentale e respirazione consapevole
- Scambi Reiki
- Pratica per strutturare l'acqua e armonizzare in Reiki qualsiasi intenzion

Insegnante **Dr. Anna Shcherbakova**

*Il corso comprende il diploma, manuale,
4 Reiju (iniziazioni), parte teorica e pratica*

Tai chi con bambù

Si ispira ai movimenti del wu shu abbinati ai movimenti dei 22 archetipi della vita. È una pratica psicofisica completa che unisce il movimento corporeo al respiro sciogliendo i blocchi del corpo e migliorando anche l'attenzione mentale e la pace interiore.

Attiva completamente le energie vitali agendo anche sui meridiani di energia e potenzia il ki (energia vitale profonda).

Può essere praticato da tutti non ci sono limiti di età.

Yoga Class

In collaborazione con l'Associazione "Il Germoglio" la sessione ha una durata di 1h circa. Hatha yoga, pranayama e meditazione guidate su una delle terrazze più belle dell'Oasi Nitrodi al calar del sole.

Insegnante **prof. Gianni Vuoso**

Yoga Kundalini

Pratica complessa che comprende Kundalini yoga, Flow e Nidra yoga, pratiche di consapevolezza corporale e respiratoria, meditazione, neurocoaching, le pratiche diverse del respiro, Reiki, mindfulness e consigli dell'alimentazione sana.

È fondamentale farlo la mattina presto: svegliarsi all'alba e dedicarsi prima di colazione all'attività fisica porta un enorme beneficio all'equilibrio psicofisico, mentale ed emozionale, e ci permette di affrontare la giornata con maggiore energia, vigore e positività!



Ritiro Detox

Grazie all'esperienza unica, intensa che coinvolge tutti i sensi all'incontro con l'acqua miracolosa e curativa – la migliore acqua per la pelle – che da millenni svolge il suo lavoro incessante di guarigione, è possibile purificare e rigenerare il Corpo, la Mente e lo Spirito, alleviare lo stress, rafforzare il sistema immunitario, neuroendocrino e nervoso.

Il ritiro comprende:

- Pranzi light e cene vegane, sia a Nitrodi che in agriturismo
- Sessioni olistiche di gruppo (yoga, meditazione, qi gong, libertà emozionale, danza sciamanica, scambi di guarigione)
- Terapia reiki con bilanciamento chakrale con i cristalli + diagnostica
- Massaggi (viso e ayurvedici) e scrub
- Visita alle terme antiche con sauna e bagno termale
- Terapia gene keys
- Terapia di riequilibrio energetico
- Meditazione personalizzata

Insegnante **Dr. Anna Shcherbakova**



Ritiro Ayurveda Yoga

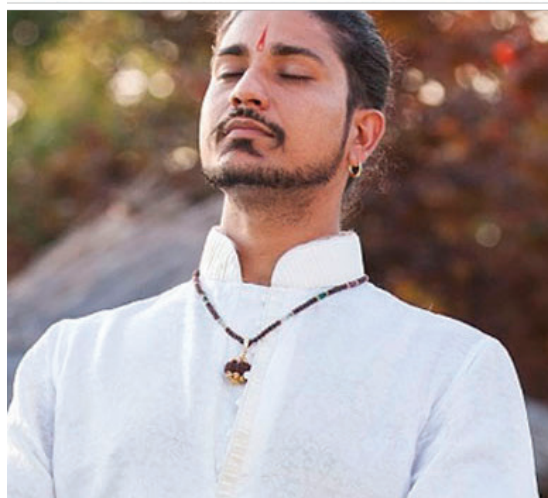
Ti invitiamo a sperimentare, ringiovanire e purificare il tuo corpo e la tua mente con questo autentico ritiro di Ayurveda Yoga. Goditi le lezioni quotidiane di Yoga e Meditazione e le proprietà curative dell'acqua della sorgente di Nitrodi. Il tuo ritiro inizia con una consulenza ayurvedica personale con il maestro vedico Anand. Condividerà la sua conoscenza tradizionale dello Yoga e dei Veda, che ha acquisito dai suoi antenati e yogi riconosciuti in Himalaya. Yoga significa unione di corpo, mente e anima ed è un metodo che combina esercizi fisici, esercizi di respirazione e tecniche di meditazione.

Il ritiro prevede:

- Corsi giornalieri di yoga, pranayama e meditazione
- Introduzione alle tecniche Mudra e Mantra
- Yoga Nidra: Pratica di rilassamento profondo
- Shatkarma: Spiegazione dei sei sistemi di purificazione del corpo
- Introduzione alla conoscenza vedica
- Nutrizione ayurvedica + Masterclass cucina Ayurvedica
- Rituale del fuoco vedico

Insegnante **Maestro Vedico Anand**

Il Maestro discende da una famiglia di bramini vedici di Badrinath in Himalaya. Fin dall'infanzia ha studiato i Veda presso l'Università Sanscrita di Varanasi e si è laureato in Astrologia Jyotish-Vedica e Viakaran-Sanscrito con il titolo onorifico Acharya. Dai suoi rituali vedici – Yagyas e Mantra. La pratica e la realizzazione tradizionali e intense di Yoga, Mudra e Meditazione l'ha ottenuta dagli Yogi dell'Himalaya. Dal 2005 insegna e condivide le sue conoscenze nei suoi centri Yoga e Ayurveda in Austria e India.



Neurocoaching

Le sessioni consentono di studiare, comprendere e ottimizzare i propri punti di forza intrinseci, nonché correggere i punti deboli. "Tutto ciò di cui hai bisogno è già dentro di te": evidenziare le capacità individuali e mostrare come possono essere utilizzate nel modo più razionale. Il neurocoach aiuta a capire cosa si può fare meglio degli altri, quali sono le proprie abilità uniche e come si può trarre il massimo dalle proprie conoscenze ed esperienze nel campo dell'attività, in cui si vuole raggiungere il successo. Tutto ciò passa attraverso lo studio e la comprensione del cervello. Cambiando i propri pensieri, pronunciando altre parole e facendo diverse azioni, cambiamo tutte le strutture del cervello, e quindi la nostra vita. Il neurocoach insegna a capire quanto siano complicati il corpo umano e la coscienza, quanto fortemente la persona è connessa al mondo, come sviluppare la capacità di "essere regista della propria vita".

Cristalloterapia

Se volete scoprire di quale cristallo o pietra naturale avete bisogno per risolvere un problema specifico, armonizzare una situazione o un'intenzione potrete farlo presso il nostro parco grazie alla diagnosi con cristalli e meditazione.

Psicologia delle emozioni

La Terapia emozionale-riflessiva, basata sulla psicologia scientifica e pratica (gestalt) permette in poco tempo la liberazione da qualsiasi emozione negativa che portiamo nel nostro inconscio anche dai tempi dell'infanzia. Questa pratica, anche detta emosessione, si basa su un potentissimo ed innovativo metodo dall'effetto immediato. Potrai subito sentire il sollievo e la liberazione dalla rabbia, paura, ansia, apatia, collera, risentimento, tristezza, invidia, gelosia, depressione, insicurezza e tante altre emozioni negative. Ricevi il messaggio dal tuo Inconscio che è il nostro vero Maestro saggio, dove dimorano tutte le risposte a ogni nostra domanda che ci aiutano a ripristinare l'Armonia, salute e Felicità nella Vita.

Floriterapia

La terapia olistica con le essenze floreali parte da un test kinesiologico neuro-muscolare per individuare il rimedio personalizzato per riarmonizzare l'essere umano e i suoi bisogni. Abbiamo a disposizione 22 essenze floreali vibrazionali, ciascuna delle quali corrisponde ad un archetipo della Vita. Le essenze agiscono non solo sul piano emozionale, ma soprattutto sul piano psicosomatico e quello causale. Dopo la terapia è possibile creare l'elisir floreale individuale, in cui si utilizza l'acqua traumaturgica di Nitrodi. La terapia, in base alle necessità della persona e ai temi emersi, viene integrata dagli strumenti come: Reiki, Gestalt, Neurocoaching, ascolto attivo ed empatico.

Reiki

La parola giapponese 靈氣 (ReiKi) può essere definita come una eterea, trascendente e sacra energia dell'universo, che sostiene tutte le forme di vita. Reiki Ryoho è una divina arte di guarigione energetica tramite l'imposizione delle mani che canalizza l'energia dell'universo, equilibrando e armonizzando mente, corpo e spirito. Questa pratica spirituale può quindi cambiare il nostro intero essere e le nostre vite fisicamente, mentalmente e spiritualmente, creando pace interiore e prosperità. L'energia Reiki è molto saggia e sa dove deve andare per curare i dolori acuti, cronici, lesioni, ustioni, blocchi energetici, squilibri mentali, emozionali, psicofisici. Questo trattamento personalizzato può essere integrato con la cristalloterapia, con la meditazione oppure con la realizzazione di un gioiello litoterapico individuale.
