

SATORI

è lo stato di Consapevolezza Assoluta.
Si può raggiungere attraverso un percorso di ricerca
interiore che stimola una costante crescita
ed ampliamento di consapevolezza.

KI

è l'Energia Vitale che permea l'Universo.
Attraverso di Essa impariamo a ricaricarci
ed è il veicolo principale per intervenire
su noi stessi e sugli altri.
E' quanto ci sostiene nella vita
favorendo armonia ed equilibrio.

**L'Associazione organizza:
Sedute individuali
Corsi a frequenza settimanale
Seminari di un week-end**



Cercaci anche su Facebook:
Associazione Satori e Ki - Chiara Benini

Non permettere che ciò che sei
venga offuscato da ciò che appari.
Paolo Oddenino Paris

Non esiste nulla che sia un problema
senza un dono per te nelle mani.
Tu cerchi i problemi perché
hai bisogno dei loro doni.
G. Apollinaire

Se vuoi fare una cosa o se sai di poterla fare,
iniziala: l'audacia ha in sè genio, potere, fantasia
e magia. INIZIALA ADESSO...
W. Goethe

Come l'ape raccoglie il miele da diversi fiori,
così il saggio accetta le parti essenziali
delle varie Scritture e coglie il bene
di ogni religione.
Srimad Bhagavatarn

Combattere se stessi
è la guerra più difficile;
vincere se stessi
è la vittoria più bella.
F. Von Lugau



Associazione Culturale

SATORI e KI

Attività e percorsi per l'armonia
di Corpo, Mente e Spirito

In collaborazione con



www.floatwork.it

Associazione Culturale Satori e Ki
Responsabile: Chiara Benini
Via Gorizia 141 b - 10137 Torino

Sito Internet: www.satorieki.com
E-mail: info@satorieki.com
Tel./Fax 011 323060 - Cell. 347 7283289

Seminari di Crescita Personale

Per imparare a vivere tutto più gioiosamente e gestire con maggior energia i momenti critici

Qualunque momento è buono per migliorare la propria vita, perché anche quando sostanzialmente va bene, ci troviamo di fronte a situazioni antipatiche da risolvere (discussioni, incomprensioni, ostacoli, relazioni complicate, momenti difficili in famiglia o sul lavoro), per non parlare di quando le cose diventano davvero così pesanti e dolorose da metterci K.O. Tecniche e chiavi di lettura alternative, permettono di accrescere forza, stabilità interiore, elasticità mentale, fluidità al cambiamento e quindi di fronteggiare le situazioni al meglio attingendo a risorse insospettite. Ci si accorgerà sul campo di quanti problemi si riusciranno a sciogliere velocemente e di quanta maggior forza e solidità si avrà all'occorrenza anche nei momenti davvero difficili.

VIVATION® e GESTIONE delle EMOZIONI

E' una tecnica pratica, basata sulla respirazione, che insegna a trasformare positivamente in qualunque momento anche le emozioni più intense. Favorisce un graduale miglioramento delle relazioni e del modo in cui si affrontano le situazioni del quotidiano. Incrementa l'autostima e rinforza stabilità ed equilibrio interiore. Si può apprendere in diverse modalità: incontri settimanali, week-end intensivi, sedute individuali.

PARIS ENERGY METHOD®

E' un metodo di trasformazione interiore che propone una diversa chiave di lettura della vita e tecniche che permettono di avere maggiore energia in qualunque momento, un graduale ampliamento di consapevolezza ed un migliore equilibrio interiore. I trattamenti favoriscono benessere e rilassamento e si possono somministrare anche ad altri. E' organizzato su week-end.

RUBINO

E' un metodo che lavora in modo diretto sui pensieri negativi che rendono più difficile vivere. E' un seminario particolarmente intenso poiché, oltre ad acquisire tecniche pratiche da utilizzare per sé e per gli altri, si affrontano tematiche del vivere che mettono molto in gioco e smuovono tantissima energia, soprattutto se si è alla prima esperienza. Si svolge in un week-end.

Sedute individuali

MEZZ'ORA PER TE

E' una proposta creata per avvicinare le persone alla Crescita Personale impegnando poco tempo e poca spesa. Le tecniche del **PARIS ENERGY METHOD** e del **RUBINO** permettono questa possibilità.

La seduta pratica di **VIVATION** richiede più tempo. E' individuale ma può essere anche per piccoli gruppi.

REFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare è una tecnica antichissima di massaggio zonale basata sulla manipolazione del piede in punti specifici a partire dai quali è possibile agire sulle diverse zone del corpo. Il massaggio riflesso riattiva la circolazione sanguigna, linfatica ed energetica. Oltre ad altri benefici migliora la fisiologia generale degli organi, equilibra le funzioni ormonali, stimola e rilassa il sistema nervoso.

VASCA DI GALLEGGIAMENTO

In collaborazione con www.floatwork.it

E' un nuovo concetto di salute e benessere psicofisico, che si ottiene attraverso un rilassamento profondo, unica fonte di armonia mente-corpo. Si galleggia in una soluzione di acqua e sali Epson in assenza di forza di gravità e stimolazioni sensoriali.

Ciò fa sì che:

- Lo stress mentale e fisico vengano eliminati poiché l'assenza di stimoli esterni cancella il 90% dei segnali mandati dal sistema nervoso al cervello, permettendo il rilassamento fisico e mentale
- Le tensioni e i dolori si riducano grazie alla stimolazione di beta-endorfine ed al maggiore apporto di ossigeno.

METODO TRAGER®

L'Approccio Trager è una disciplina di educazione al movimento che punta all'integrazione della mente e del corpo. Grazie all'impiego di movimenti leggeri l'Approccio Trager aiuta a sciogliere tensioni fisiche e mentali radicate, portando ad una sensazione di rilassamento e incrementando la mobilità del corpo. Senza l'utilizzo di oli o lozioni, nel corso della seduta, l'educatore muove il ricevente con dolcezza e armonia, risvegliando sensazioni di profondo benessere, di leggerezza di distensione. Questo aiuta a riprendere, poco alla volta, consapevolezza del rapporto corpo-mente.

KINESIOPATIA

I dolori fisici sono spesso campanelli d'allarme che il corpo mette in atto per far comprendere all'individuo che esiste uno squilibrio posturale, organico, biochimico, emotivo. La kinesiopatia fa parte delle medicine non convenzionali ed ha lo scopo di prendersi cura della persona nella sua totalità. Tutto ciò avviene riportando il corpo in equilibrio, allentando le tensioni fisiche ed emotive, riducendo lo stress al fine di favorire la capacità di autoguarigione del corpo.

Agisce su diverse aree fra cui:

- Problemi posturali, dolori articolari o muscolari
- Mal di schiena e mal di testa
- Ernie discali e traumi da parto
- Miglioramento delle prestazioni sportive

Corpo agile e rilassamento

PILATES

E' una tecnica che combina stretching, yoga e ginnastica occidentale unendo le qualità migliori di queste discipline per formare un programma di allenamento fisico ideale. Eseguendo molti esercizi differenti per un basso numero di ripetizioni, i muscoli vengono allungati, tonificati e sviluppati in modo uniforme, aiutando a vivere le attività quotidiane e sportive con più tranquillità e meno traumi.

YOGA

Lo Iyengar yoga prende il nome dal maestro B.K.S. Iyengar che ha approfondito lo studio e gli effetti delle Asanas (posizioni) e del Pranayama (controllo del respiro). L'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione e l'equilibrata respirazione sono le caratteristiche peculiari di questo metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale. E' una pratica di meditazione dinamica attraverso la quale il corpo si rinforza e si armonizza e la mente si calma.

YOGA DOLCE: ha un approccio più soft. E' consigliato anche ai meno giovani.

N.B. E' possibile trovare spiegazioni più chiare e dettagliate di ogni attività sul nostro sito www.satorieki.com e sui volantini specifici delle singole discipline. Per chiarimenti personali telefonare in sede.