



TALLER D'ENERGIA VITAL KI

Des d'**ANAK DARI INDONESIA – ADI**, us informem que nostre programa d'**ENERGIA VITALKI** per al curs lectiu 2011/2012, s'hi desenvoluparà per trimestres en el **Centre Cívic de Sant Oleguer**, impartit per **Miquel Àngel Ruíz**.

El taller s'efectuarà els **DILLUNS de 18:00h. a 20:00h.**, amb el següent contingut:

- **Meditacions** dirigides amb el propòsit de començar per ser conscients de les notes situacions. Acceptar-les com a part nostra i veure com les vivim, desde la expansió o desde el dolor, tensió, sufriment... A partir d'aquesta consciència tenim la oportunitat de transformació. "Allò que resisteixes, persisteix.... allò que acceptes es transforma".
- **Exercicis de Respiració Conscient.** El nostre cos està emetent constantment una sèrie d'informació que em d'aprendre a escoltar a mida que desenvolupem la capacitat de centrar la nostra atenció en el "**aquí i ara**".és a través de la respiració conscient que gradualment contactem a través del cos amb la nostra ànima i poder descobrir quin és el seu pla, quin és el meu camí de vida.
- **Chi Kung** (Treball amb l'energia) amb l'objectiu de regular les funcions internes del cos humà a través duna seqüència d'exercicis que sincronitzen la respiració amb el moviment i la concentració mental.
- **Estiraments Japonesos** amb l'objectiu d'obrir espais al cos amb la finalitat que els esdeveniments es donin.
- **Mudres i mantres** dirigits a la auto sanació i prosperitat.
- **Seqüència de Ioga Actiu.** Una poderosa pràctica que simultaneament porta sanació a cada zona del cos combinant el ritme, els mudres, les respiracions i els mantres mentres es gaudeix d'una rutina física i espiritual. Aquest tipus de Ioga Actiu armonitza les memòries cel·lulars insanes i restableix vibracions beneficioses tant en el cos físic com en els cosos sutils. Es una pràctica molt divertida, compromesa i que presenta reptes, tant físics com psíquics. Aquesta pràctica és la clau per obrir el cor i despertar la consciència divina.

Dóna't un temps per a tu i fes labor social.

El 50% del benefici obtingut es destina als projectes que l'ONGD té al sud est asiàtic en benefici dels nens desafavorits i les seves famílies.

SEGON TRIMESTRE 2011/2012

Febrer	6, 13, 20, 27
Març	5, 12, 19, 26
Abril	2, 16, 23, 30

**12 sessions de
18:00h a 20:00h**

Aportacions

1 Trimestre:	90€
1 Mes:	35€
1 Sessió :	10€

Per si us ve de gust fer un "tast" i provar aquestes tècniques, esteu convidats a la:

**SESSIÓ DE PORTES OBERTES (GRATUÏTA)
DILLUNS 30 DE GENER 2012 - 18:00h – CENTRE CÍVIC SANT OLEGUER**