



Mantra Yoga e Trattamenti armonici con le campane tibetane

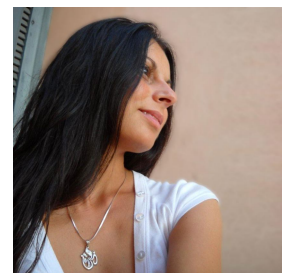
Siamo fatti di suono e con il suono possiamo guarire.

Questa è la base dei trattamenti armonici effettuati con la ripetizione dei Mantra sanscriti e l'utilizzo delle campane tibetane.

I mantra permettono di far risuonare in tutto il nostro essere i semi di caratteristiche già presenti dentro di noi, quali la gioia, la compassione, la pace, l'amore, al fine di rafforzare la loro vibrazione e renderli parte della nostra quotidianità.

I trattamenti sono un'esperienza di riequilibrio energetico e un viaggio attraverso sensazioni e immagini che sgorgano spontanee dal nostro corpo mente e fanno da ponte verso una guarigione dell'anima.

Silvia inizia il suo viaggio alla scoperta del corpo mente nel 2002, in Germania, praticando Training Autogeno secondo la tecnica di Schultz e Rilassamento Muscolare Progressivo secondo Jacobson. Incontra lo yoga del 2005 ed è amore a prima vista. Durante un viaggio in India, incontra Amma e riceve l'iniziazione alla pratica della meditazione IAM (Meditazione Integrata Amrita). Silvia è insegnante di Hari Yoga con Diploma RYT500 riconosciuto dalla Yoga Alliance, e Yoga Terapeuta con Diploma in Yoga Terapia Integrata riconosciuto dall'Associazione Internazionale degli Yoga Terapeuti. Fa parte del corpo docenti del Corso di Formazione Insegnanti di Hari Yoga, e del Corso di Specializzazione in Yoga Terapia presso l'Associazione di Yoga e Ayurveda Hari Om. Insegna inoltre presso l'Accademia di Yoga Terapia Arjuna. Scrive per Vivere lo Yoga, una delle più importanti riviste di yoga in Italia ed è coautrice del libro 'Hari Yoga' edito da Bliss Beat Edizioni.



Silvia Nicodano