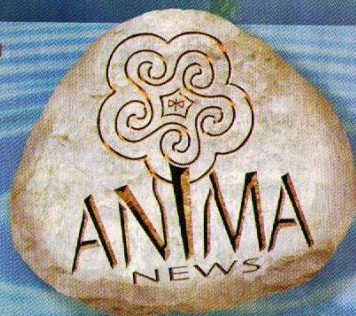


ANNO II
N° 5



FINESTRE SULL'ANIMA

SEMINARI

INCONTRI

SEMI DI SALUTE

ECOLOGIA DELLA MENTE

OROSCOPO E DIVINAZIONE

PERIODICO DELLA LIBRERIA ESOTERICA DI MILANO
DISTRIBUZIONE GRATUITA



COSCENZA, FIDUCIA, GUARIGIONE

Intervista a Ludovico Guarnieri

Settembre 2003



I SEGRETI DELLA MEMORIA

Gli straordinari poteri della mente



CORE ENERGETICA, SENTIERO, YOGA

Curare corpo, mente e spirito



GLI ALTRI ARCANI

I Tarocchi della Nuova visione



SOTTO BUONE STELLE

L'astrologia finanziaria

SEMI DI SALUTE

IN PROFONDITÀ, CON DOLCEZZA: ANIMA-STRETCHING

ALLA LIBRERIA ESOTERICA - IL NUOVO
METODO DI BENESSERE MESSO A PUNTO
DA DEEPTI CANFORA

Deepti Canfora, coreografa, è anche una raffinata cultrice delle più importanti tecniche di benessere. Ha miscelato con sapienza danza, Yoga e tecniche di respirazione, creando un proprio metodo per decontrarre la muscolatura profonda. Obiettivo? Una maggior funzionalità dell'organismo, la scomparsa di dolori e disturbi legati a tensione, a postura e movimenti scorretti e a blocchi emotivi, spesso localizzati nella zona cervicale e lombare. Sono esercizi dolci e salutari, adatti a tutti, a tutte le età. Con il Metodo Canfora si lavora distesi a terra ad occhi chiusi, seguendo la voce del conduttore che guida passo passo, accompagnati da una musica rilassante.

I movimenti sono stati studiati per riuscire a sollecitare ed allungare la muscolatura profonda contratta. Deepti utilizza, inoltre, tecniche di respirazione e di visualizzazione per ampliare la percezione dei sensi e la respirazione, portando beneficio al tono muscolare. L'armonia tra movimento e respiro rigenera e tonifica il corpo e porta in uno spazio di rilassamento interiore.

Il Metodo Canfora mette in contatto con la fonte del movimento, l'Hara, origine della nostra energia. Insegna a utilizzarne la forza per muoverci mantenendo un corpo rilassato.

Deepti Canfora

conduce un ciclo di 20 incontri basati sul suo metodo, ogni martedì e giovedì alla Libreria Esoterica, dalle 13,00 alle 14,00.

Il modo ideale per staccare dalle tensioni del lavoro, ricaricarsi e riprendere l'attività in distensione e buonumore.

Gli incontri iniziano il 14 ottobre.

Utili vestiti comodi; gli esercizi si svolgono scalzi.

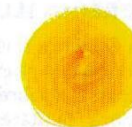
Costo dell'iscrizione all'intero ciclo:

□ 160. Rivolgersi in Libreria.



Metaphysical Laboratory

Avvolti da uno spazio d'amore,
incontriamo il nostro cielo interiore



Metaphysical Dance

Forma contaminata di Danza Contemporanea
e Jazz; il corpo diventa poesia



stretching Metodo Canfora

Decontrae la muscolatura profonda,
sciogliendo tensione e dolore con la dolcezza.



Costellazioni Familiari

Una visione del passato per vivere
appieno il presente

www.deepticanfora.it

info@deepticanfora.it

02 8361041- 335 8185620