



A.S.D.
Sentieri di Armonia

Vuoi guardare con occhi nuovi?

[Mostra nel browser](#)

Vuoi guardare con occhi nuovi?



Il 16 febbraio si è fatta la **luna piena**
nel segno dell'**Acquario**.

La luna piena fa sempre emergere

**le nostre emozioni più profonde,
quelle che teniamo solitamente nascoste.
Spesso, se non siamo preparati
l'emergere di queste emozioni può spaventare
e creare tensioni nelle relazioni, in famiglia, in noi stessi .**

Che fare allora?

**Grazie agli insegnamenti dello Yoga
puoi trovare il tuo equilibrio.
Portando equilibrio nel corpo
lo porterai lentamente alla tua mente.
Così potrai guardare in modo diverso.**



**La prima reazione di fronte all'emergere improvviso delle emozioni
è solitamente chiudere il proprio cuore per difendersi,
per paura di soffrire.**

**Non è la cosa migliore:
le situazioni non risolte si ripresenteranno!**

La strada che ci insegna questa luna nel segno dell'Acquario
la riassumerei con questa frase:

***Il vero viaggio non è vedere nuovi posti ma
guardare con occhi nuovi.***

Come affacciarsi ad una finestra e decidere di
osservare in modo diverso la realtà che ci circonda.

Con **curiosità**, per esempio,
col **coraggio di vedere ciò che ci accade**
come una grande opportunità di crescita,
per noi e per gli altri che ci circondano.

In poche parole:
guardare col cuore
anzichè con la mente.

PRATICA YOGA

Ama con tutto te stesso e trova l'equilibrio...



Yoga la danza della vita



***Ama con tutto Te stesso
e trova l'equilibrio...***

Eccoti una [video pratica Yoga](#) che può essere di ispirazione,
aiutarti ad aprire il cuore e trovare l'equilibrio.

È una pratica completa di 1 ora,
può essere un'ottima idea farla in questi giorni,
fino al 21 di febbraio.

[Guarda il VIDEO](#)

I PROSSIMI EVENTI DELLA SETTIMANA

Week end Yoga & Luna Piena "Luna della Neve" 18/19/20 Febbraio 2022



Yoga la danza della vita



Week end "Yoga & Luna"
La Luna della neve...
18/19/20 Febbraio 2022

**Luna Piena in montagna: Yoga, attività fisica per il
benessere del corpo, mente e spirito, in ascolto della
Natura per questa
"Luna della Neve"
18/19/20 Febbraio 2022**

Oulx (TO) | Alta Valle di Susa | Piemonte.

Luna di febbraio, chiamata anche ***Luna di Neve*** perchè nelle terre dei nativi americani che hanno dato nomi evocativi ad ogni lunazione, questo era il periodo delle grandi nevicate.

È detta anche luna selvaggia,
ne vogliamo approfittare per far parlare la nostra parte selvaggia?

[Guarda il VIDEO](#)

[Scopri il PROGRAMMA](#)

Scrivici o contattaci rispondendo a questa mail
o contattaci telefonicamente al **3356394103**.



**Vi abbracciamo
mandandovi luce ed energia!!!**

Laura, Patricia, Massimo, Chiara, Mirko,
Caterina.

Namastè, saluto la luce divina che è in te.

A.S.D. Sentieri di Armonia A.P.S.

Piazza Dorato Guido 5 - Oulx (TO) -
10056

info@sentieridiarmonia.com

www.sentieridiarmonia.com



Questa email è stata inviata a asdsentieridiarmonia@gmail.com

Nel rispetto della legge sulla privacy ai sensi del D.Lgs. 196/2003, ti segnaliamo che hai ricevuto questa email in quanto registrato alla Newsletter di www.sentieridiarmonia.com

Se non desideri più ricevere comunicazioni ed essere cancellato dalla lista...

[Cancellati qui](#)

© 2010 A.S.D. Sentieri di Armonia