

I soci dell'eni polo sociale possono usufruire di uno **sconto** per iscriversi ai seguenti **corsi** presso **I'Art Living Happiness Center Milano**,
in via Viminale 10 – MM Lambrate

SRI SRI YOGA

Conoscere il proprio corpo aiuta
a far stare bene anche la propria mente



Tutti i **lunedì** ore 18.30-20.00

Tutti i **martedì** ore 18.45-19.45 e ore 20.00-21.30

Insegnanti: Jessica D'Amato e Beatrice Iulini

Sri Sri Yoga utilizza una sequenza di asana dolci e vigorose che vengono praticate attraverso la consapevolezza del respiro e del corpo per rilassare/rigenerare il sistema nervoso e calmare la mente.

La pratica consente di imparare a rilasciare lo stress fisico, mentale ed emotivo attraverso un lavoro di tonificazione e di rilassamento di corpo e mente.

costo mensile (4 lezioni):

1° quadrimestre da ottobre a gennaio (12 lezioni):

2° quadrimestre da febbraio a maggio (12 lezioni):

€ 60 – sconto 10% per i soci

€ 170 – sconto 10% per i soci

€ 170 – sconto 10% per i soci

HAPPINESS PROGRAM

dal 16 al 20 ottobre 2014

Un percorso di **5 incontri** dove apprendere il Sudarshan Kriya e scoprire:

- il segreto per vivere nel momento presente e sperimentare la felicità;
- il potere del respiro per gestire le emozioni e mantenere corpo e mente liberi da stress e tensioni;
- la saggezza pratica da applicare nel quotidiano per "salvare la mente" a dispetto degli eventi e migliorare le relazioni con noi stessi e con gli altri;
- le tecniche per accedere alla nostra naturale riserva di energia vitale e vivere pienamente la vita.

€ 225 – sconto 15% per i soci

Loc. 152/14

MEDITAZIONE SAHAJ SAMADHI

dal 24 al 26 ottobre 2014



“Meditare è la delicata arte di non fare nulla... lasciare andare ogni cosa ed essere ciò che sei”

Sri Sri Ravi Shankar

Un percorso di **3 incontri** dove apprendere:

Un metodo semplice ed efficace per imparare a meditare e regalare un riposo autentico al corpo e alla mente. *Sahaj* significa semplice, naturale, senza sforzo. Tutti sappiamo meditare. Per 9 mesi abbiamo sperimentato il *Samadhi* prima di nascere.

Durante il corso riceverai il tuo *Mantra* personale, che ti permette di ritrovare quella pace e quella gioia, di ripulirti da ansia e paure del passato, di nutrirti della vita che è il presente.

€ 225 – sconto 15% per i soci

Si accettano prenotazioni per iscriversi a questi corsi contattando la segreteria:

- tel. **02 520 42713/47108**
- email: matteo.tavecchio@external.eni.com

www.enipolosociale



Loc. 152/14