

Corsi a moduli

YOGA-LAB

Lo Yoga è una scuola di consapevolezza che si sposa con naturalezza ad altre discipline di **ricerca ed ascolto**. Durante i laboratori lo si pratica e si dialoga per approfondire la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità.

- Yoga del suono
- Yoga e meditazione
- Vinyasa Flow

Do In

Dalla tradizione cinese **auto-massaggio e stretching** dei meridiani per rivitalizzare il corpo e coltivare la salute.

Corsi con le ostetriche

Ginnastica perineale, pre-parto, corso mamme-bimbi. **Ostetriche esperte** accompagnano le donne di ogni età in percorsi di consapevolezza e benessere.

Medicina tradizionale cinese

Un corso introduttivo per scoprire basi teoriche e **semplici applicazioni** pratiche della Medicina Tradizionale Cinese

Laboratori di Origami

Per adulti e bambini un' introduzione al **magico mondo** degli origami giapponesi per imparare a realizzare piccole e grandi creazioni.

Centro Mindfulness

Mente & Vita

Asia Modena vi invita a scoprire il suo **centro Mindfulness "Mente & Vita"**. La Mindfulness è una pratica codificata di presenza mentale di provata efficacia nell'affrontare la sofferenza in ambito clinico, sociale e sanitario. Trova applicazione nella prevenzione dello stress, nel supporto a pazienti oncologici, nelle problematiche legate all'adolescenza, nel sostegno alle persone affette da traumi. Presso la nostra associazione proponiamo diversi corsi e attività culturali per la divulgazione della Mindfulness.

- **Mindfulness per la prevenzione dello stress**
- **Mindfulness per malati oncologici e caregivers**
- **Mindfulness Teens**
- **Mindfulness a scuola**
- **Mindfulness nella malattia e nel fine vita**
- **Yoga informato sul trauma**



Corsi Senior



Adulti oltre 55 anni

Per gli over 55 abbiamo pensato a **differenti corsi** per rispondere alle esigenze più diverse: prevenire i processi degenerativi legati all'età, mantenersi in forma, prendersi cura di sé in buona compagnia e con insegnanti qualificati. Per aiutarvi nella scelta, la segreteria è a vostra disposizione!

- **Yoga Evergreen**
- **Pilates Senior**
- **Benessere Ossa**
- **Benessere Cuore**
- **Ginnastica Dolce**



Novità, proposte culturali e progetti solidarietà su asiamodena.it

Un dojo a Modena

Il luogo (jo) della pratica (do)

ASIA Modena è uno spazio in cui rientrare in contatto con sé stessi, per coltivare uno stato di ascolto e benessere, per farsi delle domande, per ritrovare **energie nuove**, per guardare al mondo che ci circonda con una nuova **consapevolezza**.

Il dojo è una Associazione culturale e sportiva senza fini di lucro e si regge sulla passione che anima soci, insegnanti e volontari. Siamo a pochi minuti dal centro di Modena (zona Policlinico), al primo piano della nostra sede in via Orlandi 20/A.

Scopri sul nostro sito le classi agevolate

Biblioteca per i Soci

Discipline orientali, filosofia occidentale, letteratura, arte, scienza: la nostra biblioteca conta più di **500 libri e film** accuratamente scelti dagli insegnanti del dojo o donati dai Soci. Il prestito è gratuito.

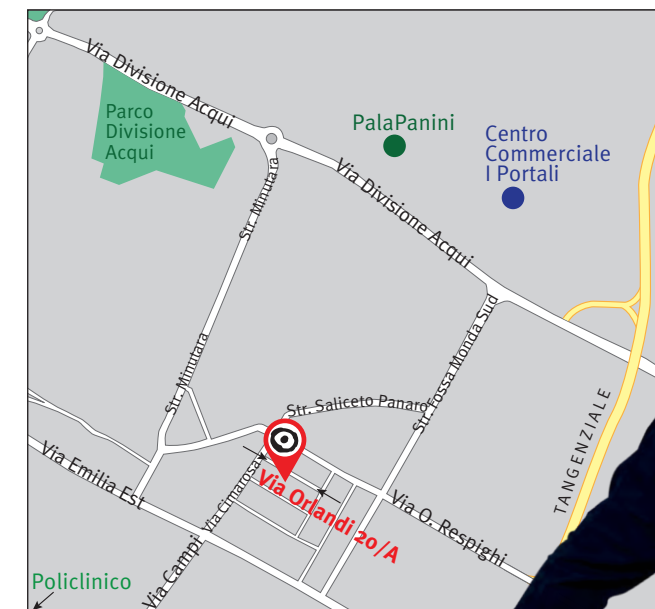


A.S.I.A. Modena ASD APS
Associazione Spazio Interiore e Ambiente
Via Orlandi, 20/A - Modena
tel. 059 45 43 67
Segreteria:
Lun e Mart 10-13/16-20
Mer e Gio 16-20
Ven 10-12.30/16-19

Circolo affiliato ARCI - UISP
Ingresso riservato ai soci

asiamodena.it

Vieni a trovarci:



Entrata dal cortile, ingresso sul retro



yoga
meditazione
mindfulness
ki aikido
qi gong
kungfu yi quan
back school
ginnastiche dolci e benessere schiena
pilates
balance core
proposte culturali
corsi per bambini e ragazzi

m'accorgo di me



Fotografie di Nicola Berselli

2019-2020

Hatha Yoga

Rallentare. Respirare. Ritrovare **equilibrio e profondità** di ascolto con movimenti semplici, accessibili a tutti. Hatha Yoga è una disciplina millenaria capace di ripulire mente e corpo, che rilascia i suoi effetti anche nella vita di tutti i giorni e introduce alla meditazione.

Yoga Dinamico Integrato

Fluire dolcemente da una posizione all'altra rispettando l'onda spontanea del respiro. **Si attivano le linee di forza** e si tonifica la muscolatura profonda. Fasi attive e passive si alternano in modo equilibrato, per integrare corpo e mente in una unità.

Ci si raggiunge.
Ci si accorge di essere lì
in quel momento.
Si porta l'attenzione al respiro
così com'è, lo si riceve.
Attenzione morbida,
tenera,
eppure salda e determinata.

(Chandra L. Candiani)

Yoga e Postura

Allineare il corpo in profondità, liberare il respiro, **aprire la strada** ad un movimento più fluido e ad una postura più stabile e semplice.

Yoga e Mindfulness

Un percorso per ascoltare la forza e la saggezza del corpo, coltivare il flusso spontaneo del respiro, raccogliersi nella **presenza al momento presente**. Un ritorno a casa, a uno spazio interiore ripulito dove nascono nuove possibilità.

Yoga e Meditazione

Il corpo allineato, la mente naturalmente quieta e i canali del respiro aperti. Adatta a tutti, la meditazione è una Via semplice per **tornare al centro di sé** e iniziare la propria ricerca

Yoga e gravidanza

I nostri corsi di Yoga sono aperti anche alle donne in gravidanza. Per vivere l'attesa e la nascita in una dimensione di ascolto e consapevolezza, **accompagnate da insegnanti esperti**.

Lezione di prova gratuita

Ki Aikido e Spada giapponese

Arte marziale giapponese basata sull'armonia con l'energia vitale (Ki) e sull'unione mente-corpo. Sviluppa coordinazione, **fermezza** e una mente calma e sapiente, anche nella vita quotidiana. Oltre alle tecniche a mani nude si approfondisce la pratica della spada di legno e del bastone.



KungFu Yi Quan

Ampi movimenti circolari e **posizioni intense** sviluppano la naturale energia che nasce dall'armonizzazione di corpo, intenzione e respiro. Ossa e muscoli si rinforzano, migliora la coordinazione e la mente si fa spontaneamente più quieta e attenta.

Qi Gong

Si rivolge a tutti coloro che hanno bisogno di ripulire e semplificare il corpo e la mente. Movimenti semplici e auto-massaggio per **rigenerarsi** e per affrontare con più serenità la vita in città.



Corsi con quote agevolate grazie al contributo di Arci Modena

Introduzione all' Aikido Gioca-Aikido (5-8 anni)

Ki-Aikido per bambini (7-11 anni)

Yoga per bambini (6-10 anni)

Corsi con quote agevolate grazie al contributo della



Yoga Teens (15-19 anni)

Balance core (9-17 anni)

Spada giapponese per ragazzi (11-16 anni)

Balance Core

Esercizi di tonificazione e antalgici per **riequilibrare la postura** e mantenersi attivi e vitali, portandone i benefici nella vita quotidiana.

Consapevolezza in movimento. Metodo Feldenkrais®

Risvegliare il corpo e sciogliere le articolazioni attraverso movimenti morbidi e profondi. Regolando il tono muscolare e migliorando la postura si sperimentano benefici duraturi **anche a livello psico-emotivo**.

Metodo Back School

Disciplina svedese per il **benessere della schiena**. Si rivolge a chi soffre di lumbalgie, ernie e disturbi vertebrali. Esercizi specifici per un intervento mirato e di sicura efficacia. Corsi di Neck School dedicati a chi soffre di cervicalgie.

Metodo Pilates

Rendere più mobile e leggera la colonna, riducendo le tensioni e **tonificando la parte centrale del corpo**. In programma corsi specifici per la postura e la schiena.

Stretching globale

Allungare i tessuti contratti e **dispiegare il corpo** nel rispetto della fisicità di ognuno.

Metodo Mézières®

Una tecnica scientifica di riabilitazione posturale in **piccolissimi gruppi**. L'approccio è individualizzato e sistemico e porta al recupero funzionale attraverso il ripristino della simmetria corporea.

È possibile inserirsi nei corsi in ogni periodo dell'anno

