

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
- Mega Yoga per persone in sovrappeso

Do In

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

Ginnastica Perineale

Corsi per il perineo, per il pre-parto e per 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

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 riduzione dello stress**
- **Mindfulness per malati oncologici e caregivers**
- **Mindfulness Teens**
- **Mindfulness a scuola**
- **Mindfulness nella malattia e in cure palliative**
- **Yoga informato sul trauma**



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 Cuore**



Conferenze, proposte culturali e progetti solidarietà su asiamodena.it

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.



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.

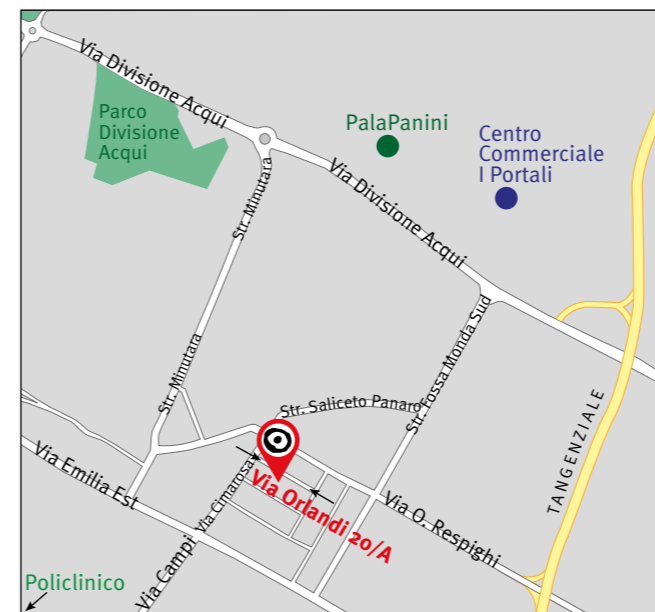


A.S.I.A. Modena ASD APS
Associazione Spazio Interiore e Ambiente
Via Orlandi, 20/A - Modena
tel. 059 45 43 67
Segreteria:
Lun e Mart 10-13/16-20
Mer e Gio 16-20
Ven 10-12.30/16-19

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



Fotografie di Nicola Berselli

m'accorgo di me



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 e Yoga Integrato

Ascoltare corpo, respiro e mente. Fluire in un susseguirsi di posture energeticamente equilibrate. Un processo che **attiva linee di forza** e conduce a uno stato di stabilità e **consapevolezza** del qui ed ora.

Yoga e Meditazione

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

Nuova insegnante

Yoga e gravidanza

Per vivere l'attesa e la nascita in una dimensione di ascolto e consapevolezza, **accompagnate da una insegnante speciale.**

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.

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.

Ad A.S.I.A. Modena adottiamo tutte le misure necessarie per consentire di praticare **in totale sicurezza.**

Disinfezione costante e ripetuta degli ambienti, classi a numero chiuso, prenotazione on-line, sale ampie e ben arieggiate sono i nostri punti di forza.

Molti dei nostri **corsi** sono accessibili **anche in streaming** per chi preferisce praticare da casa.



È possibile inserirsi nei corsi in ogni periodo dell'anno

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

Ki-Aikido per bambini (7-11 anni)

Spada giapponese per ragazzi (11-16 anni)

Yoga per bambini (6-10 anni)



Lezione di prova gratuita



Balance Core

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

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 trovare serenità.

Nuova insegnante

Metodo Back School

Disciplina svedese con esercizi personalizzati. Si rivolge a chi soffre di dolori alla schiena (lombalgia, ernie, disturbi vertebrali) e articolari. Prevede esercizi specifici per un intervento mirato e di **sicura efficacia.**

Pilates Tone

Rendere più mobile e leggera la colonna, riducendo le tensioni e **tonificando la parte centrale del corpo.** Un concentrato di energia per trovare la giusta grinta.

Nuovo!

Benessere schiena

Esercizi antalgici, posturali e di rinforzo, adattati su misura per ciascuno: per dire addio al mal di schiena. L'allenamento alterna un **lavoro individuale** a quello in un **piccolo gruppo.**

Nuovo!

Body-Mind Balance

BMB è una rivisitazione di **ginnastica, yoga e pilates** che attraverso esercizi di total body sviluppa forza, elasticità e consapevolezza del corpo.

Nuovo!

Metodo Feldenkrais®

Consapevolezza in movimento, che risveglia il corpo e scioglie le articolazioni attraverso movimenti morbidi e profondi. Si sperimentano benefici duraturi **anche a livello psico-emotivo.**

L'albero più grande nasce da un piccolo germoglio.
La torre più alta nasce da un mucchietto di terra.
Un viaggio di mille miglia comincia con un passo.

(Lao Tzu)

