

Corsi a moduli

Laboratori

Nuovi!

Incontri di consapevolezza che sposano con naturalezza discipline di **ricerca ed ascolto**. Durante i laboratori si pratica e si dialoga per approfondire la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità.

- Qi Gong
- Face Yoga
- Dallo Yoga alla Danza
- Feldenkrais

Nuovo!

Laboratorio di Pratiche Filosofiche

Incontri su grandi temi filosofici, secondo la Scuola di Pratiche Filosofiche PHILO di Milano. Per una **filosofia vissuta, capace di formare e trasformare**.

Yoga Ri-Nascita nel dopo parto

Una pratica dolce per **ascoltare i cambiamenti di corpo, mente e spirito** nel dopo parto, per condividere esperienze e nutrire il benessere. Per mamme e bambini dai primi mesi dopo il parto fino a quando il bambino inizia a muoversi nello spazio per esplorare il mondo.

Ginnastica Perineale

Corsi per il perineo, utili nel pre e post-parto e in menopausa. **Ostetriche esperte** accompagnano le donne di ogni età in percorsi di consapevolezza e benessere.

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'alimentazione, 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**
- **Mindful Eating**
- **Mindfulness per malati oncologici e caregivers**
- **Mindfulness per operatori e studenti di professioni sanitarie**
- **Corso annuale Mindfulness**
- **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
Ginnastica Tonica



Conferenze, 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 **700 libri e film** accuratamente scelti dagli insegnanti del dojo o donati dai Soci. Il prestito è gratuito.

asia
dojo
mo
de
na

A.S.I.A. Modena ASD APS
Associazione Spazio Interiore e Ambiente
Via Orlandi, 20/A - Modena
tel. 059 45 43 67
info@asiamodena.it

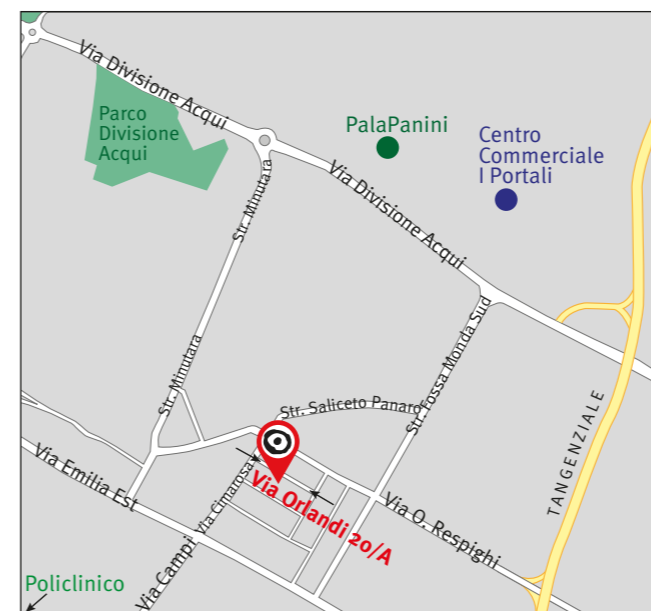
Segreteria:

Lun 10-13/16-19.30
Mar 10-13/16-20.00
Mer e Gio 16-20
Ven 10-13/16-19.30

Circolo affiliato ARCI - UISP
Ingresso riservato ai soci

asiamodena.it

Vieni a trovarci:



Entrata dal cortile, ingresso sul retro

yoga
meditazione
mindfulness
ki aikido

tai chi
qi gong
bodycode system®
ginnastiche dolci
e benessere schiena

pilates
balance core
proposte culturali
corsi per bambini
e ragazzi



m'accorgo di me



Fotografie di Nicola Berselli

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 Flow

Ascoltare corpo, respiro e mente. Fluire in un susseguirsi di posture energeticamente equilibrate. Conduce a uno stato di stabilità e **consapevolezza** del qui ed ora. Una pratica fluida e armoniosa che, **guidata dal respiro**, esprime **forza vitale** e si fa portatrice di grazia e bellezza.

Attingo e travaso
limpida luce di luna
dal lavatoio

(Ryuhō)

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.

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.

Mindfulness annuale

Nuovo!

Un'ora alla settimana, con istruttori esperti e certificati, **per supportare la pratica individuale a casa.** Dedicato a chi ha già frequentato un corso base di Mindfulness di 2 mesi (MBSR, MBCT, MBCT-Ca).

Yoga integrato e Meditazione

Nuovo!

L'ascolto profondo di corpo e respiro favorisce una qualità di attenzione che trasforma, **dalla dispersione a uno stato di equilibrio e centratura.** Il baricentro del proprio sguardo si sposta più in profondità, e consente l'immersione in uno stato di coscienza più acuto e intuitivo.

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.

Ki Aikido per bambini (7-11 anni) e ragazzi (12-17 anni)

Un corso mono-settimanale che dona gioia, concentrazione e insegna l'arte della pace. **Gioco e attenzione**, prontezza e concentrazione, coniugati da un esperto insegnante 5° Dan e psicomotricista.



È possibile inserirsi nei corsi in ogni periodo dell'anno

Qi Gong

Sapiente disciplina cinese per **il mantenimento della salute** che riequilibra i Meridiani energetici attraverso esercizi armonici e profondi. Le sequenze proposte **variano in base alle stagioni** per andare a sostenere lungo tutto l'anno l'energia vitale presente in ciascuno.

Tai Chi

Lavorando su morbidezza, equilibrio, allineamento e rilassamento **il corpo e la mente restano giovani ed elastici.** Una pratica adatta ad ogni età e forma fisica che migliora la postura e la fluidità del movimento.



Anche on-line

Lezione di prova gratuita

Postural Tone

Nuovo!

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

Balance Core

Un allenamento calibrato, intenso e profondo per rinforzare e **modellare il corpo** senza aumento della massa muscolare. Perfetto per correggere o prevenire lievi disturbi posturali.

Master Stretch

Allungare e tonificare la catena muscolare posteriore, migliorare l'equilibrio e rinforzare le caviglie deboli attraverso un allenamento svolto con uno specifico attrezzo che funge da amplificatore del movimento. (marchio registrato Body Code System®)

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.

Ginnastica di riequilibrio posturale

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.**

ARPD (Auto Riequilibrio Posturale Dinamico)

Esercizi di auto-correzione consapevole, svolti prevalentemente al suolo con l'ausilio di **piccoli attrezzi.** Allenamento per **sciogliere le tensioni che creano alterazioni posturali** e per allungare e potenziare le catene muscolari. (marchio registrato Body Code System®)

