

“Prenditi cura del tuo corpo così come della tua mente, perché tutto è una cosa sola. Per raggiungere un vero stato di benessere, è imprescindibile che mente e corpo siano in equilibrio tra loro...”



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
POSTURALE 9.00 - 10.00	YOGA DOLCE 9.00 - 10.00			POSTURALE 9.00 - 10.00	YOGA DOLCE 9.00 - 10.00	POSTURALE 9.00 - 10.00			
PILATES 13.10 - 14.00				PILATES 13.10 - 14.00					
	DANZA MODERNA 16.30 - 17.30		DANZA MODERNA 17.00 - 18.00				DANZA CLASSICA 16.15 - 17.15		DANZA MODERNA 17.00 - 18.00
PILATES POSTURALE 17.30 - 18.30				PILATES MOBILITY 17.30 - 18.30			DANZA CLASSICA 17.30 - 18.30	PILATES 18.00 - 19.00	
	DANZA MODERNA 18.30 - 20.00	FUNZIONALE 18.20 - 19.20					FUNZIONALE 18.20 - 19.20		DANZA MODERNA 18.30 - 20.00
PILATES POSTURALE 18.45 - 19.45		FUNZIONALE 19.20 - 20.20		PILATES DINAMICO 19.15 - 20.05			FUNZIONALE 19.20 - 20.20		
				YOGA 19.30 - 20.30				YOGA 19.30 - 20.30	

Il programma 2022 potrebbe subire variazioni. Resta aggiornato [www.naturalmentesana.it](http://www.naturalmentesana.it) |

Seguici su

NATURALMENTESANA C.C. " Le Matite " via 1° Maggio, 48 - Loc. Apsella - Montelabbate (PU) | Tel 0721.472833 351.6401051



Benessere,  
armonia del corpo  
e della mente

PROGRAMMA  
2022



# La nostra realtà

## UN LUOGO MAGICO, PER SCOPRIRE E SCOPRIRSI

Attraverso discipline Bio Naturali, Olistiche e Salutiste, il centro organizza **corsi, seminari e percorsi per mantenere o ritrovare la forma fisica ristabilendo il giusto equilibrio tra mente e corpo.** Operatori, insegnanti, trainer altamente qualificati sono pronti a soddisfare le esigenze e a migliorare la salute nell'unicità della persona. Pratiche yoga, pilates, ginnastica posturale e funzionale, danza, teatro, arti visive e canto, percorsi psico-corporei, tecniche di cucina naturale, costellazioni familiari e meditazione; attività che conducono al rilassamento, al recupero fisico ed energetico e che stimolano la creatività e l'espressione. **Le attività sono pensate per adulti, bambini e famiglie.**

## MISSION e FILOSOFIA

Il raggiungimento del benessere psicofisico e di un sano stile di vita quotidiano, in armonia con la natura è la proposta che NaturalMenteSana persegue. L'obiettivo è promuovere la conoscenza, la consapevolezza e l'espressione delle potenzialità della persona, concentrando e **dedicando attenzione ad ogni singolo partecipante.** Per questo motivo i corsi del nostro centro prevedono la partecipazione di piccoli gruppi.

# Programma annuale

## DYET®

Nuova filosofia di benessere olistico in forte espansione che riporta la persona a **riassumere il pieno controllo del proprio corpo e della propria vita.**

La disciplina abbraccia un **programma di dimagrimento, tonificazione, riequilibrio energetico e posturale.**

Combina l'antica scienza dello yoga alla consapevolezza corporea, coltivando l'accettazione di sé nel "Qui e Ora".

## INTENSIVE DYET® YOGA

Esercizi mirati a ritrovare il benessere fisico e mentale. Migliorare la postura, la forma e l'elasticità corporea. Sbloccare l'energia per recuperare autostima, forza, gioia e riequilibrare lo stress quotidiano.

## DYET® MORBIDO YOGA

Un gruppo per riscoprire vitalità del corpo, ammorbidire tensioni articolari e muscolari, lavorare sulla postura, sulla schiena, sulla respirazione e sulla mente. Condividere saggezza e ritrovare equilibrio attraverso tecniche specifiche.

## YOGA DELLA RISATA

Si chiama Yoga delle risate perché si combinano esercizi respiratori dello Yoga con esercizi di risata. Ridiamo come forma di esercizio ma velocemente si arriva a produrre una risata vera attraverso il contatto oculare e la gioscosità e la gioia tipiche dei bambini, facendoci sentire **più energici e in salute scaricando stress e tensioni.**

## MEISO SHIATSU

Manifestare la pressione mediante i principi naturali su punti vitali, meridiani, fasce comunicanti e punti di armonia, come trattamento olistico per sviluppare un cuore umano.

## OKI DO YOGA

L'OkI do è un percorso di evoluzione personale volto a ricercare, prima di ogni altra cosa, **l'armonia del corpo e del cuore.** Grazie allo studio, all'allenamento consapevole e alla pratica dei dieci stadi dello Yoga, spiega come vivere naturalmente in modo chiaro e graduale, manifestare la vera natura e il cuore attraverso le proprie capacità; massima espressione e valorizzazione della Forza Vitale.

## GINNASTICA FUNZIONALE

L'allenamento funzionale prevede esercizi a corpo libero coadiuvati con attrezzature rudimentali come ad esempio manubri, palle mediche e fit-ball.

**Consigliato a tutti coloro che vogliono svolgere attività fisica senza vincoli di età.**

## GINNASTICA POSTURALE PER ADULTI

Imparare a percepire la corretta respirazione, lo stato di tensione/ rilassamento, il tipo di contrazione muscolare, rinforzare i muscoli posturali e alleviare i dolori cronici nati da una scorretta postura.

## GINNASTICA PELVICA

Conoscere e allenare il pavimento pelvico **aiuta a tonificare la muscolatura.** Ginnastica consigliata dopo i parti e per alleviare e prevenire incontinenza, dolori mestruali migliorando la propria femminilità. Per tutte le donne di ogni età.

## YOGA PER UN PARTO NATURALE

Ginnastica Yoga in gravidanza per **accompagnare le mamme a prepararsi con dolcezza al parto.**

Vivere il momento speciale della gravidanza, del parto e del post parto con serenità creando un contatto d'amore con se stesse e con il bambino.

# Percorsi individuali e gruppi mirati



*Affiancati da Personal Operators  
Specializzati puoi praticare lezioni individuali, basate sulle tue esigenze o partecipare a mini gruppi seguendo programmi mirati specifici.*

**PER MAGGIORI INFO CONTATTACI!**

# Percorsi intensivi

## IO RESPIRO YOGA

Percorso mirato alla conoscenza del respiro. Comprendere e imparare il respiro per conoscere se stessi e portare benessere a corpo, mente e anima.

## CUCINA NATURALE

Apprendere il valore della cucina naturale applicando un approccio alla nutrizione che abbracci una vita intera.

## INSOUND - OPERATORI OLISTICI DEL SUONO

Ascoltare - Sperimentare - Accogliere. Comprendere il linguaggio del suono per riequilibrare e rigenerare il proprio essere utilizzando il corpo e il respiro come primo strumento di lavoro, integrando e sperimentando strumenti musicali esterni. Il corso si sviluppa in 6 moduli tenuti in 8 incontri.

## SOULSPENSION®

Strumento in grado di **favorire l'allineamento vertebrale e muscolare e in generale un equilibrio psico-fisico.** I principi sono: Respiro consapevole -Radicamento cuore Mindfulness - Amore gentilezza.

## DOZEN

Laboratorio di Studio attraverso il movimento consapevole.

## COSTELLAZIONE FAMILIARE

Metodo di presa di coscienza e risoluzione delle nostre emozioni, sentimenti e azioni personali e famigliari.

**I PERCORSI INTENSIVI SONO APPUNTAMENTI DI 6 LEZIONI. LE ATTIVITÀ SI RIPETONO DURANTE L'ANNO. CONTATTA LA NOSTRA STRUTTURA PER INFO E COSTI.**