

20 - 24 febbraio, Pomino (FI)

• Percorso di 12 stage residenziali per un totale di 450 suddivise in 2 anni di lavoro. Lo scopo è sciogliere le barriere fisiche muscolari, i blocchi emozionali e le resistenze mentali, aiutare ad aprire i centri energetici che portano ad aprire il centro del cuore conducendo a quello stato di grazia che è collegabile ai fenomeni del processo creativo artistico, ovvero all'ispirazione.

Per info. Cell. 335 6226811

23 febbraio, Legnano

• Lo Yoga dei Siddha: il seminario si sviluppa attraverso le pratiche di ricarica energetica trasmesse da Yogananda, lo studio passo passo dei nauli, le asana raccomandate da Babaji, le tecniche per conquistare la Kechari mudra, la Shambawi mudra andando a terminare la parte pratica con il Ktiya Kundalini pranayama. Successivamente verrà esposta la tradizione yogica dei Siddham da Agaysta (discepolo diretto di Shiva) a Yogananda.

Per info. Cell. 340 9820914 - E-mail: info@hari-om.it
www.hari-om.it

24 febbraio, Brescia

• L'arte dell'equilibrio: come portare i precetti etici dello Yoga nella vita quotidiana e nella pratica. Conduce Giovanni Asta.

Per info. Cell. 340 9820914 - E-mail: info@hari-om.it
www.hari-om.it

24 febbraio, Firenze

• Otto incontri monotematici in cui la pratica dell'Hatha Yoga si alterna allo studio della filosofia classica dello Yoga. L'approfondimento verte sullo studio della Bhagavad Gita, poema filosofico-yogico che illustra la natura complessa e difficoltosa della vita quanto la via verso la comprensione e la trasformazione della sofferenza in pace. Le giornate sono aperte a tutti e pensate come un approfondimento della pratica settimanale di asana e meditazione.

Per info. Tel. 055 579370 - Cell. 347 7234533

24 febbraio, Milano

• Pratica delle posizioni che rappresentano il triangolo, cui seguirà la presentazione teorica del significato nascosto della figura del triangolo e la relativa simbologia sacra. Aperto a principianti e a chi già pratica Yoga.

Per info. Tel. 02 48704202 - Cell. 338 3884617 -
www.puntoyoga.it - E-mail: info@puntoyoga.it

GREEN MAGMA: SUCCO D'ERBA D'ORZO



Per un corretto funzionamento e un buono stato di salute, l'organismo umano necessita giornalmente di un apporto bilanciato di sostanze nutritive come vitamine, minerali, enzimi, ecc contenute in larga percentuale nei vegetali verdi crudi. Tuttavia oggi, a causa dei ritmi frenetici di vita, dell'impoverimento del suolo, dei tempi prolungati di trasporto e immagazzinaggio e dell'utilizzo della chimica, questi vegetali sono stati lentamente depauperati delle proprie sostanze vitali. A partire dagli anni Settanta, lo scienziato giapponese Yoshihide Hagiwara iniziò ad analizzare le proprietà di più di 200 vegetali, per capire quale dal punto di vista nutrizionale potesse essere il più benefico. L'esito della ricerca, pubblicata a livello internazionale, identificò le giovani piantine di erba d'orzo le più ricche e complete dal punto di vista nutrizionale. Per "renderle disponibili a tutti" ideò una tecnologia (chiamata spray dry) in grado di polverizzare il succo ottenuto dalle foglie verdi d'orzo senza perderne in alcun modo proprietà e qualità. Grazie a questo processo l'erba d'orzo polverizzata, un vero distillato di clorofilla vitale, è diventata un prodotto conosciuto in tutto il mondo con il nome di "Green Magma". Le analisi chimiche compiute dal Dott. Hagiwara hanno evidenziato la straordinarietà di questa pianta. L'erba d'orzo possiede il doppio del calcio contenuto nel latte, il doppio del potassio contenuto nel grano, 7 volte la vitamina c contenuta nelle arance, 30 volte il complesso di vitamina b contenuto nel latte, 5 volte il ferro degli spinaci, più di 70 enzimi, tra cui l'ormai noto antiossidante SOD (Superossido-dismutase), uno dei segreti, ormai svelati, dell'eterna giovinezza delle star hollywoodiane e di molti atleti olimpionici. Per berlo basta mettere in uno shaker un cucchiaino di polvere verde e miscelare con un bicchiere d'acqua. In Italia, Green Magma è distribuito da Royal Green Products in farmacia, erboristeria e negozi del biologico. Si può anche acquistare dal sito: www.royalgreen.it



ma è distribuito da Royal Green Products in farmacia, erboristeria e negozi del biologico. Si può anche acquistare dal sito: www.royalgreen.it