



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

CORSI YOGA PRENATALE

Martedì e/o Venerdì 18.30-20.00
Martedì e/o Venerdì 10.00-12.00
Martedì 20.30-22.30 (coppie)

La funzione dello yoga in gravidanza è portare la donna a riconoscere in modo intuitivo e diretto i messaggi del suo corpo, delle sue emozioni, del suo istinto, ad ascoltare e rispondere ai “segnali” del suo bambino, al fine di favorire i naturali processi fisiologici della gravidanza, del parto, dell’allattamento, e l’evolversi di relazioni familiari autentiche e costruttive

**è la via di realizzazione della
donna come Madre...**

Per la coppia in attesa la pratica yoga fin dai primi mesi è un’occasione indimenticabile per condividere profondamente l’ascolto e la crescita del proprio figlio e trasformare l’esperienza del travaglio e della nascita in un atto d’amore totale..

PREPARAZIONE ALLA NASCITA ED AI PRIMI MESI

**“riconoscere e rispondere alle
emozioni ed ai bisogni del bambino
prenatale e del neonato”**

*E’ un percorso completo di consapevolezza interiore e di relazione adeguato alle varie fasi di sviluppo del nascituro, del neonato e del bambino dedicato alle coppie in attesa e/o alle singole gestanti dal primo trimestre di gravidanza fino ai primi mesi di vita del bambino. Il metodo si basa sui principi dell’**Ayurveda** – la più antica Scienza della Vita – sulle tecniche tradizionali dello **yoga** e del **massaggio ayurvedico**, alla luce dei più recenti orientamenti della **psicologia** e dell’educazione **prenatale**.*

Si articola in 3 moduli:

- **yoga in gravidanza: 10 incontri**
- **yoga per il parto: 4 incontri**
- **yoga dopo il parto: 8 incontri**

CORSI DI YOGA E MEDITAZIONE

**TRATTAMENTI E CORSI
DI
MASSAGGIO
(ayurveda shiatsu riflessologia)**

**YOGA IN GRAVIDANZA
E
DOPO IL PARTO**



Durgananada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

TRATTAMENTI OLISTICI INDIVIDUALI

- **BILANCIO BIO-ENERGETICO**
- **MASSAGGIO AYURVEDICO**
PITA (calmante)
VATA (rilassante)
KAPHA (attivante)
THAIMAI (gravidanza)
- **TRATTAMENTI SHIATSU**
- **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**
- **PRANIC HEALING**

**ANALISI BIOENERGETICA
AMBIENTALE (case, uffici, negozi)**

**FIORI DI BACH
NUTRIZIONE ENDOCELLULARE**

**PERCORSI YOGA
PER PROBLEMATICHE SPECIFICHE**

Ogni trattamento manuale è preceduto da un bilancio energetico al fine di poter individuare le metodiche di riequilibrio posturale-emozionale-funzionale più adatte alla costituzione e alla condizione del soggetto.

SU APPUNTAMENTO



Durgananada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

CORSO DI YOGA "CLASSICO"

Lo yoga è un'arte e una scienza, che trova il suo fondamento nell'antica conoscenza vedica e che da sempre viene trasmessa da Maestro a Discepolo.

Questa disciplina si esercita attraverso una pratica costante e sincera che tenderà a sviluppare nell'allievo un migliore stato di salute, chiarezza mentale, pace e stabilità emotiva, sensibilità spirituale e consapevolezza, portando i suoi benefici in ogni aspetto della vita.

Non è importante il motivo per il quale ci si avvicina allo yoga, l'importante è la disponibilità ad aprire i propri occhi per modificare il proprio rapporto con la vita, e permettere alle proprie potenzialità di esprimersi, estendendosi verso nuove possibilità.

Ogni allievo è seguito secondo i principi dell' Ayurveda in base alla propria specificità, costituzione e condizione ed avviato alla pratica integrata delle 5 vie dello yoga (hata, karma, jnana, raja, bakti), secondo la gradualità prescritta dagli Yoga Sutra di Patanjali

LUNEDI' E/O MERCOLEDI'
Ore 9.30- 11.00 o 18.30 – 20.00 o 20.00-22.00



Durgananada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

CORSO BASE DI MASSAGGIO E AUTO-MASSAGGIO AYURVEDICO

Aperto a tutti e articolato in 5 incontri si propone di sviluppare la conoscenza intuitiva del massaggio ayurvedico per il benessere personale, nella coppia e nella famiglia

SABATO ORE 15.30-18.30

CORSO di SPECIALIZZAZIONE IN MASSAGGIO AYURVEDICO

Riservato agli operatori del settore (estetiste, fisioterapisti, operatori termali) si propone di sviluppare in 15 incontri una conoscenza approfondita della teoria e della pratica di tutte le applicazioni professionali del massaggio ayurvedico

CORSO TRIENNALE DI NATUROPATIA AD INDIRIZZO AYURVEDICO

Corso di formazione superiore in massaggio ayurvedico, yoga terapia e dietetica ayurvedica



Durgananada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

TRATTAMENTI E CONSULENZE PER L'AUTO-GUARIGIONE

BILANCIO ENERGETICO :

viene effettuato, attraverso un accurato colloquio individuale e con l'aiuto di test Kinesiologici, secondo le seguenti modalità:

- 1) La **"fisiologia ayurvedica"** per individuare la condizione dei Tridosha (vata, pita, Kapha), le 3 bio-energie che governano la salute psico-fisica
- 2) la **"fisiologia yoga"** per valutare la condizione dei chakra, che governano l'intensità della forza vitale
- 3) la **"fisiologia cinese"** per individuare la condizione dei meridiani che governano la circolazione dell'energia vitale

Il bilancio energetico è la premessa indispensabile per intraprendere con la necessaria consapevolezza la pratica yoga e ogni percorso di auto guarigione.



Durgananada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

NUTRIZIONE ENDOCELLULARE

E' un metodo naturale di riequilibrio energetico, emozionale e funzionale che si fonda sulle proprietà nutrizionali degli oligoelementi che può essere utilizzato autonomamente o in associazione alla pratica yoga e ai trattamenti ayurvedici per potenziarne gli effetti sul sistema dei meridiani.

MASSAGGIO DEL PIEDE E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Il massaggio del piede viene praticato secondo la tradizione ayurvedica ed integrato, secondo necessità, con i protocolli specifici della riflessologia plantare.



Durgananada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

AYURVEDA VATA

Tecnica di massaggio con effetto nutriente, riscaldante e rilassante, per correggere lo squilibrio delle bio-energie Vata.

Adatto a persone ansiose, per chi soffre di insonnia, dolori articolari, mal di schiena, stitichezza, stanchezza, esaurimento psico-fisico.



AYURVEDA PITA

Tecnica di massaggio con effetto lenitivo, rinfrescante e calmante, per correggere lo squilibrio delle bio.energie Pita.

Adatto a persone tese ed irritabili, per chi soffre di bruciori di stomaco, vampate di calore, diarrea emotiva, sbalzi d'umore.



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

AYURVEDA KAPHA

Tecnica di massaggio con effetto drenante, riscaldante e attivante, per correggere lo squilibrio delle bio-energie Kapha.

Adatto a persone apatiche e pigre, per chi soffre di sovrappeso, ritenzione di liquidi, gambe pesanti, mal di schiena, dolori reumatici.

AYURVEDA MANTENIMENTO

Tecnica di massaggio con effetto armonizzante, rilassante e fortificante

Adatto a chi ha già ricevuto un trattamento specifico e desidera mantenere un buon livello di vitalità, elasticità e immunità

AYURVEDA SPORT

Tecnica di massaggio decontratturante, elasticizzante, tonificante e fortificante, ideale nella preparazione atletica, soprattutto prima e dopo l'attività sportiva.



AYURVEDA GRAVIDANZA

Tecnica di massaggio dolce e rilassante che favorisce la pratica dello yoga prenatale, donando l'elasticità articolare e muscolare e nutrendo i tessuti in profondità.



AYURVEDA PRE-PARTO

Tecnica di massaggio che dona serenità ed energia, facilitando il parto naturale. Si pratica negli ultimi 15 giorni di gravidanza



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947



Durganada asd
Affiliazione U.S. Acli

Via Eraclea 12 Padova
TEL. 049 684187
CELL. 335 6090947

VASTU : LO YOGA DELLE COSTRUZIONI

L'ambiente fisico in cui riposiamo, ci nutriamo e lavoriamo influenza il ns equilibrio energetico, poichè possiede una sua struttura energetica.

E' possibile effettuare il bilancio bio-energetico degli edifici analizzando la loro forma architettonica e ubicazione mediante la tecnica del Vastu per comprendere se l'ambiente in cui viviamo fortifica o esaurisce la ns energia vitale.

E' particolarmente interessante effettuare questa analisi sulla propria abitazione, soprattutto quando sta per arrivare un bambino, o nel proprio ambiente di lavoro.

E' utile anche quando si deve fare una scelta importante come l'acquisto di una casa nuova.

CHI SIAMO

L'associazione Durganada asd nasce il 20 aprile 2010 dal desiderio di un gruppo di allievi di dare maggiore visibilità e riconoscimento all'opera di insegnamento e sostegno all'autoguarigione iniziata dalla Dott.ssa Valeria Lionello (Durganada) nel 1992.

Durganada inizia la pratica yoga a 7 anni, come un gioco, e guida le sue amiche d'infanzia, ispirandosi ad un libro sulle 5 vie dello yoga trovato per caso nella libreria del padre e alla propria intuizione e creatività.

Cerca ardentemente una guida e nei primi anni 70 s'inoltra nel sentiero del Raja Yoga (yoga classico), grazie all'iniziazione ricevuta dalla Maestra Maria Teresa Dal Bello e alla sua costante supervisione.

Grazie all'incontro con il Maestro Swami Joythimayananda acquisisce l'arte e la scienza dell'insegnamento dello Yoga e del Massaggio Ayurvedico e si specializza nella tradizione Thaimai per l'applicazione delle tecniche dello yoga e del massaggio ayurvedico in gravidanza e dopo il parto.

Presso l'istituto Yoga Chandra Marga completa la sua formazione in massaggio ayurvedico neonatale.

Nel 1996, dopo la nascita del secondo figlio, lascia l'impiego di funzionario pubblico, per dedicarsi alla famiglia, all'insegnamento dello yoga e allo studio delle tecniche di auto guarigione.

Contribuisce come socia fondatrice alla costituzione dell'Associazione Nazionale di Psicologia ed Educazione Prenatale (ANPEP) di cui è referente provinciale.

Nel frattempo si diploma anche presso la Federazione Italiana Yoga e acquisisce la qualifica professionale di Operatore nelle Tecniche di Massaggio Orientale Integrate della Regione Veneto.

Nel 2003 viene ammessa all'Albo Nazionale Naturopati ed Heilpraktiker per la sua provata conoscenza che spazia dall'omeopatia ai Fiori di Bach, dal Pranic Healing alla nutrizione endocellulare.

OM SHANTI....