

Le yogism hérétique

Newsletter periodica del Centro Studi **Le yogism hérétique**



SPECIALE WELLNESS WEEK

Parte tra meno di tre settimane il secondo appuntamento della Wellness Week, voluto dalla Wellness Foundation e dall'associazione Time to Move, con la collaborazione di importanti sponsor e la partecipazione di centinaia di trainers sportivi, ristoratori ecc. e, naturalmente, un nutritissimo numero di partecipanti entusiasti. **Le yogism hérétique** parteciperà con ben quattro eventi, distribuiti tra Cesena, Rimini e Forlì. Eccoli in dettaglio!

> Centro Commerciale **Le Befane**
via Caduti di Nassiriya, 20 - Rimini

21 maggio 2016 - h 16.00/18.00

Sessione di Yoga e Meditazione
(gratuita) con **Wajido**

Esploreremo, con la pratica di asana, pranayama, meditazione seduta e camminata e l'ausilio di letture della saggezza indiana, i territori interiori che ci aprono all'inconoscibile, a quel Vuoto di cui non si può dire nulla perché non ci sono parole per descriverlo!

> Osteria **Fermoposta**
via Giovanni XXIII, 15 - Cesena

22 maggio 2016 - h 11.45/13.00

28 maggio 2016 - h 18.45/20.00

Aperiyoga (aperitivo, stuzzichini e Yoga) con **Wajido** (costo €2.00)

Necessaria prenotazione: posti limitati

Fermoposta è una graziosa osteria nel centro storico di Cesena. L'attenzione alla qualità e alla raffinatezza delle portate è

sempre molto elevata. Dopo la degustazione a base di aperitivi e stuzzichini, si potrà praticare, sulla pedana all'aperto, una piacevole seduta di Hatha Yoga con **Wajido**, del Centro Studi **Le yogism hérétique** di Cesena, diplomato al Brahmananda di Roma e in attività da



Wellness Week

ROMAGNA 20-29 MAGGIO *MAY* 2016

La settimana del benessere e dei sani stili di vita
The week of wellness and healthy lifestyle

www.wellnessweek.it

quindici anni. La sessione, della durata di un'ora, proporrà asana (posizioni) di facile esecuzione, alla portata di tutti, seguite da esercizi di pranayama (scienza del respiro) e un breve rilassamento finale.

Chi vuole, a fine lezione, potrà partecipare a una squisita **degustazione vegetariana**. Anche per questa degustazione è necessaria la prenotazione.

Per info e costi: Alessandro
Cell. 333 4438199 - wajido@me.com

> Centro Yoga **Suryachandra**
via dei Bigi, 19 - Forlì

27 maggio 2016 - h 20.45/22.00

Conferenza: (gratuita)
"Aprirsi al cambiamento"
con Wajido

Cosa vuol dire oggi aprirsi al cambiamento? Vuol dire comprendere innanzitutto le trappole che la mente ci tende, a partire dalle relazioni, nel modo di concepire il mondo, nelle mille manipolazioni cui siamo soggetti o che attuiamo inconsapevolmente. Questo perché la nostra vita razionale è solo una minima parte di ciò che ci spinge e ci motiva, che avviene per lo più a livello inconscio.

Le illusioni da modificare nella nostra mente sono molteplici: dall'idea che tutto avvenga lungo un percorso lineare di causa-effetto, a quella che ci porta a identificare la conoscenza con l'accumulo di nozioni, all'idea che esista l'oggettività, quando invece, essendo noi parte del "campo" che osserviamo, ne mutiamo, inconsapevolmente o meno, elementi e rapporti.

Con l'antico insegnamento dell'Advaita (Non Dualismo) possiamo inoltre affermare che la Coscienza non può vedere se stessa, così come un coltello non può tagliare se stesso.

**Giugno: DUE APPUNTAMENTI
AL CHANDRASURYA (Rimini)**

Centro Yoga **Chandrasurya**
via Oberdan de Giovanni, 3 - Rimini

Sabato 04/06/2016 - h 18.00/20.00

>>**CONFERENZA: Meditazione.**
Aprirsi al cambiamento (gratuita)

Continua il percorso divulgativo di **Le yogism hérétique**, che si snocciola, passo dopo passo, a spirale, alla scoperta di cosa significa realmente cambiare.

Cambiare, per noi, vuol dire essere pronti a mettere in dubbio non solo buona parte delle credenze e dei condizionamenti che ci portiamo dietro (prendendoli per buoni senza averli prima attentamente vagliati), ma mettere in discussione le strutture stesse dell'uso della logica, il modo stesso in cui "pensiamo" la realtà.

La Fisica Quantistica è arrivata a confermare intuizioni dei veggenti indiani antiche di millenni. Ad esempio: il fatto che tutto sia interconnesso, che esistono molteplici con-cause per cui è impossibile risalire alla Causa prima.

Acquisire questa nuova visione non vuol dire approdare a relativismo o nichilismo, ma maturare uno spirito di apertura e il superamento di contrapposizioni manicheistiche da **aut-aut**.

Sabato 11/06/2016 - h 17.30/20.30

>>**SEMINARIO: Aprirsi al
cambiamento (a pagamento).**

I temi della conferenza verranno ampliati e discussi e diverranno strumento di conoscenza e trasformazione con l'utilizzo di pratiche ad hoc, individuali e di gruppo.

Per info e costi: Alessandro
Cell. 333 4438199 - wajido@me.com

Foto Wajido (Slovenia).



Qualche nota.

Wajido insegna Yoga da 15 anni. Tiene un Corso settimanale di **Yoga e Meditazione** a Rimini, il mercoledì dalle 20.15 alle 21.45, presso il Centro Yoga **Chandrasurya**. È titolare del Centro Studi **Le yogism hérétique**, in via Pisacane 1, a Cesena, dove insegna Yoga, Meditazione e Pilates e tiene sedute di Counseling individuali e di gruppo, Conferenze, Seminari, Corsi di Formazione.

ALTRI EVENTI

Le yogism hérétique condurrà, quest'estate, sessioni gratuite di Yoga alla **Rocca malatestiana** di Cesena, e nel parco di **Fratta Terme** (Bertinoro). Sarà un'occasione preziosa in più per conoscerci e poter praticare yoga piacevolmente all'aperto. Nel prossimo numero forniremo le date precise.

MEDITAZIONE A NAPOLI!



Le yogism hérétique ha condotto una nutrita sessione di Meditazione, sabato 7 maggio presso il Centro Elima's Dance, in via dei Bottari 61, a Napoli. Ringraziamo Francesca per la gentile accoglienza, Pasquale per l'organizzazione dell'evento e le tante partecipanti che hanno dimostrato interesse ed entusiasmo per una disciplina per molte di loro ancora sconosciuta. L'esperienza (che speriamo si ripeta presto) ci ha fatto comprendere

quanto bisogno c'è, tra le persone, di approfondire gli aspetti interiori della propria vita, di andare oltre la superficialità e lo stress della vita quotidiana e oltre gli automatismi di pensieri, condizionamenti, reazioni emotive. **Le yogism hérétique** è in continuo movimento e sempre pronto a spostarsi sul territorio nazionale proponendo le sue conferenze, seminari e workshop. **Vuoi invitarci nella tua città? Contattaci!**



Le Yogism Hérétique!

Perché eretico? Per **eretico** si intende anche -ritornando alle origini etimologiche del vocabolo- **colui che sa scegliere, che è capace di farsi un'idea propria su qualcosa, al di là dei condizionamenti esterni.**

Le Yogism Hérétique costituisce un'eresia nelle attuali proposte yogiche, spesso miranti a un benessere superficiale che non si sgancia dal problema dell'Ego.

VIENI A TROVARCI!

Con noi vivrai un'**esperienza avvolgente**, in continua metamorfosi, un'**evoluzione permanente** verso il centro dell'**Essere**. Nel nostro Centro ti daremo strumenti e sostegno per poter andare avanti anche da solo sul sentiero spirituale, tecniche e consigli pratici riguardanti alimentazione, cura del corpo, igiene della mente, cura nelle relazioni ecc.

Da noi troverai un ambiente accogliente e persone sempre disponibili, una tazza di caldo tè aromatico, biscotti vegani fatti in casa, musica morbida e luci soffuse, un ambiente dove potrai rilassarti e decidere il tuo percorso personale col coach, in base al tuo tempo, interessi, disponibilità economica, aspettative.

Agli iscritti andranno vari gadget: t-shirts col nostro logo, ingressi gratuiti a vari eventi, dispense, sconti ecc.

LABORATORIO PERMANENTE

Il Centro si struttura come un laboratorio permanente, in continua evoluzione. L'aspetto sperimentale e di pura ricerca lo colloca lontano da qualsiasi impostazione dogmatica e conclusiva.

Lo **spirito del Centro** si estrinsecherà in **Corsi di Hatha Yoga, Yoga per bambini, Yoga per la Terza Età, Yoga pre e post-parto, Pilates, Yoga+Pilates, Meditazione, Conferenze, Seminari, Laboratori di cultura ecologica e ambientale, cura della persona, cucina salutista, ecologia della mente, attività fisica, utilizzo di disegno, pittura, video, fotografia, scrittura, poesia, reading, recitazione, danza e musica, per il processo di auto-scoperta.**

Sarà attivo un servizio di **Gestalt Counseling con sedute individuali**. Il Centro offre inoltre **Trattamenti Ayurvedici, Reiki e Diksha**.

LE YOGISM HÉRÉTIQUE AL

WELLNESS FOOD FESTIVAL

Il 2 e 3 aprile si è tenuta alla Fiera di Cesena, la prima edizione del Wellness Food Festival, dedicato al Benessere in ogni sua declinazione e all'alimentazione sana, componente imprescindibile della cura di sé. **Le yogism hérétique** ha partecipato con un suo stand nel settore dedicato allo Yoga, con una Yoga Free Class e una Conferenza.

>> In questo **video** del Wellness Food Festival 2016, Wajido compare dal minuto 0:47 a 1:03 mentre conduce la sua Yoga Free Class, domenica 3 aprile 2016:

<https://m.youtube.com/watch?>

Seguici sulla pagina FB: **Le yogism hérétique** e clicca **Mi Piace** sulla pagina, per sostenerci.

Il sito è in costruzione e a breve sarà disponibile. Di seguito ci sono l'indirizzo mail e il sito attuale di riferimento. Chiunque voglia ricevere questa Newsletter (gratuitamente) può inviarci richiesta e indicarci la sua e-mail.



Il Logo dell'evento al Centro Commerciale **Le Befane** a Rimini (Piazza UniEuro, Ingresso B, Piano Inferiore) **Sabato 21 maggio 2016** dalle ore 10.00 alle 18.00. **Wellness Week 2016**

LE SPIAGGE DEL BENESSERE 2016

Per il secondo anno, faremo parte del Team de **Le Spiagge del Benessere**, evento unico nel suo genere, a cura della Turisport di Rimini, che organizza attività olistiche gratuite ed altri eventi per i villeggianti della riviera romagnola. Anche quest'anno proporremo i nostri corsi di **Hatha Yoga, Pilates e Piloga** (Yoga+Pilates) sulle spiagge di **Bellaria, Igea Marina e Torre Pedrera**. Troverai nei prossimi numeri, ulteriori informazioni sulle attività estive, sui corsi, sulla Scuola Formazione e le altre attività in programma nel Centro di **Le yogism hérétique a partire da settembre 2016**. A presto!

Centro Studi **le yogism hérétique**

via Carlo Pisacane, 1 - 47521 Cesena (FC)
e-mail: wajido@me.com - www.wajidoyoga.it
Alessandro Wajido Rinaldi: cell. 333 4438199