

Le yogism hérétique

Newsletter periodica del Centro Studi Le yogism hérétique



SPECIALE ESTATE

Yoga sulle spiagge nel riminese **con Le Spiagge del Benessere**

Le yogism hérétique è al lavoro da giugno, per gli appuntamenti estivi. Io, Alessandro (Wajido), lavoro nel team di Le Spiagge del Benessere che inonda di proposte olistiche la riviera riminese e insegna Hatha Yoga, Pilates e Piloga sulle spiagge di Bellaria, Igea Marina e Torre Pedrera.

Yoga nel Parco a Fratta Terme a cura di Le yogism hérétique

Altro importante turno di appuntamenti, i 5 lunedì di Yoga gratuito aperto a tutti, dal 13 giugno all'11 luglio nel parco del **Grand Hotel della Fratta**, a Fratta Terme (Bertinoro). Immersi nella natura, al fresco di alberi maestosi, abbiamo praticato tutti insieme, ospiti dell'albergo ed esterni, dalle 18,30 alle 19,30. Splendida esperienza!

Yoga alla Rocca Malatestiana **CESENA - con Wajido**

Due appuntamenti, uno di Yoga per bambini, Mercoledì 6 luglio, alle 18,30. L'altro, **Sessione libera di Yoga per adulti, Martedì 2 agosto dalle 19.00 alle 20.00.**

Bagno Pasquina Yoga sulla spiaggia al tramonto **CESENATICO - con Wajido**

Sono stato presente a Cesenatico con sessioni di Yoga al tramonto, per tutto il mese di luglio.

Nelle sessioni, della durata di un'ora, ho proposto asana (posizioni) di facile esecuzione, seguite da esercizi di pranayama (scienza del respiro) e un rilassamento finale.

Un'intensa settimana yogica: **Wellness Week 2016.**

Ringraziamo Raffaele e il suo staff dell'osteria **Fermoposta**, in via Giovanni XXIII, 15, nel centro storico di Cesena. Abbiamo praticato Yoga in tanti, la sera del 28 maggio, sulla pedana esterna dell'osteria, e alla fine abbiamo degustato un aperitivo con ricchissimi e gustosissimi stuzzichini. Un successo!

Ringraziamo anche il Centro Yoga **Suryachandra** di Forlì che ci ha ospitato il 27 maggio alle 20.45 per la conferenza: "Aprirsi a cambiamento", che è stato un po' il *leit motiv* delle mie conferenze degli ultimi mesi, in cui sto esponendo la mia idea di yoga in un mondo che cambia.

"Cosa vuol dire oggi aprirsi al cambiamento? Vuol dire comprendere innanzitutto le trappole che la mente ci tende nelle relazioni, nel concepire il mondo, nelle mille manipolazioni che subiamo o attuiamo inconsapevolmente". (Alessandro Wajido Rinaldi - Estratto dalla presentazione).

Le yogism hérétique: **WORK IN PROGRESS.**

Proseguono i lavori per ultimare la Sala Yoga del nostro Centro entro i primi di settembre ed essere pronti a cominciare

con i nostri corsi, conferenze e seminari e con la scuola di formazione insegnanti di Yoga e meditazione.

La caratteristica principale è l'utilizzo di materiali naturali che faranno del nostro luogo un ambiente ecologico e di buone vibrazioni.

Dai tappeti di juta, ai cuscini di cotone riempi di chicchi di riso, grano saraceno e fieno, ognuno con specifiche qualità benefiche per l'organismo, tutto concorre all'ottenimento di uno stato ottimale di benessere.



EVENTI SETTEMBRE

Presso il Centro Studi Le yogism hérétique
via Pisacane 1, piano 2, int.4 - Cesena:

Sedute gratuite di Yoga e Pilates

giovedì 1, venerdì 2, sabato 3 settembre,
h 17.00/21.00.

Free Yoga Days

domenica 4, 11 e 18 settembre, sabato 10
e 24 sett., h 10.00/12.00 - 17.00/20.00.

***(Workshop, Meditazioni, Incontri,
Sessioni di Yoga gratuiti).***

Per tutti gli eventi si consiglia di prenotare.

Inaugurazione di Le yogism hérétique

e presentazione delle attività

sabato 1 ottobre, h 18.00.

Free Yoga Class h 20.00

Inizio Corsi

Yoga, Meditazione, Pilates

lunedì 5 settembre

Ricorda anche: saremo a **Cesena In Fitness 2016**, sabato 17 e domenica 18 settembre con un espositore e una Yoga Free Class.

**Per le iscrizioni ai corsi e per
informazioni** telefonare al
333 4438199 o scrivi una mail
a wajido@me.com o
info@leyogismheretique.com
e ti risponderemo subito!

Puoi consultare il sito www.wajidoyoga.it
o www.leyogismheretique.com, o anche
chiedere l'amicizia su Facebook ad
Alessandro Wajido Rinaldi, o cliccare Mi
piace sulla pagina Le yogism hérétique.

Orario lezioni:

HATHA YOGA

lunedì - mercoledì - venerdì

h 07.00/08.15
h 13.15/14.30
h 17.30/18.45

martedì e giovedì

h 09.00/10.15
h 11.00/12.15
h 20.00/21.15

YOGA per BAMBINI

martedì

h 18.00/19.15

YOGA per la TERZA ETÀ

giovedì

h 18.00/19.15

YOGA e MEDITAZIONE

giovedì

h 20.00/21.15

PILATES

lunedì - mercoledì - venerdì

h 19.00/20.15

PILOGA

martedì - giovedì

h 09.00/10.15

Per quanto riguarda i Corsi di Yoga, Pilates, Piloga, Meditazione:

- La lezione dura 1 ora e 15 minuti.
- La prima lezione di prova è gratuita.
- Previsto uno sconto del 20% per gli studenti universitari che presentano tessera universitaria dell'anno in corso.
- L'iscrizione è aperta in qualsiasi momento dell'anno.
- Gli allievi/e sono seguiti personalmente e vengono messi in condizione di recuperare sul programma e superare eventuali carenze soggettive.
- A inizio corso verrà compilata una scheda personale per valutare la possibilità o la necessità di un percorso personalizzato.
- Le date e gli orari potrebbero essere passibili di modifiche, che saranno comunicate sul sito.

• Abbonamenti:

• **Mensile**

- 1 lezione a settimana € 35
- 2 lezioni a settimana € 60
- 3 lezioni a settimana € 80

• **Bimestrale:**

- 1 lezione a settimana € 65
- 2 lezioni a settimana € 110
- 3 lezioni a settimana € 140

• **Trimestrale:**

- 1 lez. a settimana € 95
- 2 lezioni a settimana € 160
- 3 lezioni a settimana € 220

• **Semestrale:**

- 1 lezioni a settimana € 160
- 2 lezioni a settimana € 300
- 3 lezioni a settimana € 410

• **Open** (accesso a tutti i corsi senza limiti):

- mensile: € 100
- bimestrale: € 180
- trimestrale: € 250

• **Annuale** (9 mesi):

- 1 volta a settimana: €280
- 2 volte a settimana: €480
- 3 volte a settimana: €620
- annuale open: €780



Altre informazioni:

- 10 ingressi €120. Validità 4 mesi.
- Singolo ingresso €15.
- Lezione aggiuntiva per chi è già abbonato €10.
- Sconto del 25% per seminari e laboratori, per chi è già abbonato.
- Iscrizione annuale €20.



CALENDARIO 2016-17

SEMINARI - WORKSHOP

SCUOLA FORMAZIONE INSEGNANTI **YOGA**

Incontri di approfondimento teorico e pratico guidati da Wajido.

NB: alcuni seminari potrebbero essere sostituiti da Workshop tenuti da operatori esterni.

Le modifiche saranno rese note sul sito e su Facebook.

SAB. 1 OTTOBRE 2016 - h 19.00/20.00
Seminario: La vita e l'insegnamento di J. Krishnamurti.

SAB. 15 OTTOBRE 2016 - h 17.00/20.00
DOM. 16 OTTOBRE 2016 - h 9.30/12.30
Scuola Formazione Insegnanti
Yoga

1) Yoga e altre ginnastiche

SAB. 29 OTTOBRE 2016 - h 17.00/19.00
Seminario: "Vivere nel qui ed ora".

SAB. 12 NOVEMBRE 2016 - h 17.00/19.00
DOM. 13 NOVEMBRE 2016 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti **Yoga**

2) Le varie correnti dello Yoga

SABATO 26 NOVEMBRE 2016 - h 17.00/19.00

Seminario: "Equanimità, osservazione, non-giudizio".

SAB. 10 DICEMBRE 2016 - h 17.00/19.00
DOM. 11 DICEMBRE 2016 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti **Yoga**

3) Yama e Nyama

SAB. 14 GENNAIO 2017 - h 17.00/19.00
DOM. 15 GENNAIO 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti **Yoga**

4) Asana e Kriya

28 GENNAIO 2017 - h 17.00/19.00
Seminario: "Il meccanismo del Doppio Legame".

SAB. 11 FEBBRAIO 2017 - h 17.00/19.00
DOM. 12 FEBBRAIO 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti **Yoga**

5) I Mudra

25 FEBBRAIO 2017 - h 17.00/19.00
Seminario: "L'industria della felicità 1".

SAB. 11 MARZO 2017 - h 17.00/19.00
DOM. 12 MARZO 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti **Yoga**

6) I Bandha

25 MARZO 2017 - h 17.00/19.00
Seminario: "L'industria della felicità 2".

SABATO 8 APRILE 2017 - h 17.00/19.00
DOMENICA 9 APRILE 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti

Yoga

7) Il Pranayama

22 - 29 APRILE 2017 - h 17.00/19.00

Workshop: "Biblioterapia e Scrittura Creativa".

SAB. 13 MAGGIO 2017 - h 17.00/19.00

DOM. 14 MAGGIO 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti

Yoga

8) Igiene personale e Yoga

SAB. 20 MAGGIO 2017 - h 17.00/19.00

Seminario: "Aprirsi al cambiamento".

SABATO 3 GIUGNO 2017 - h 17.00/19.00

Seminario: "Yama e Nyama. La base etica dello Yoga".

SAB. 10 GIUGNO 2017 - h 17.00/19.00

DOM. 11 GIUGNO 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti

Yoga

9) Le posizioni in piedi - Padahastāsana

SAB. 16 SETTEMBRE 2017 - h 17.00/19.00

DOM. 17 SETTEMBRE 2017 - h 9.30/12.30

Scuola Formazione Insegnanti

Yoga

10) Le posizioni sedute - Pashimattāsana

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.

Dal manifesto programmatico

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 o che esistano 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**.

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.

Le yogism hérétique è in continuo movimento sul territorio nazionale proponendo le sue conferenze, seminari e workshop. **Vuoi invitarci nella tua città? Contattaci!**

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, 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.

Gli iscritti avranno diritto a 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, bio-cosmesi, ecologia della mente, attività fisica, utilizzo del disegno, pittura, video, fotografia, scrittura, poesia, reading, recitazione, danza e musica. Tutto per un processo di auto-scoperta senza limiti.**

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

L'INSURREZIONE DELLA NUOVA UMANITÀ

Viviamo tempi bui in cui non sembra più possibile discernere la verità. I media fanno a gara a gettare quanta più confusione possibile negli occhi della gente, e così politici, potenti, capi religiosi. La struttura stessa della società sembra basata sulla menzogna. Consoci che non

sia più possibile dedicarsi alla propria e altrui crescita interiore senza allo stesso tempo impegnarsi per una svolta radicale di questo mondo in agonia, un gruppo di intellettuali coraggiosi, ha deciso di unire le energie vincendo ogni ritrosia, e di dar vita a un processo di crescita spirituale ma anche di impegno civico, di dialogo, di sforzo comune su alcuni punti basilari pur nella diversità di ognuno. Il momento topico di questo percorso è stato a Trevi, dall'11 al 17 luglio, dove è fiorita una intensa e appassionata settimana di convegni e dibattiti: L'INSURREZIONE DELLA NUOVA UMANITÀ, condotta da Mauro Scardovelli (associazione Aleph) e da Marco Guzzi (associazione Darsi pace) Ero lì, anche se per soli due giorni, e ho respirato l'aria salubre dello stare insieme per un scopo alto, non egoico.

Registro, con soddisfazione, la perfetta sincronia tra sforzi del genere e la nascita di Le yogism hérétique, che si pone come obiettivo proprio quello di dare un senso diverso alla ricerca della spiritualità, individuando nell'isolamento "mistico" un pericolo da evitare. Entusiasta di questa nuova possibilità di lavoro comune su ideali alti, posso solo dare dei link di riferimento per chi è interessato:

www.darsipace.it - www.alephpnl.it.

www.mauroscardovelli.com

www.marcoguzzi.it

e la pagina FB: L'insurrezione della nuova umanità.

Centro Studi le yogism hérétique

via Carlo Pisacane, 1 - 47521 Cesena (FC)

wajido@me.com - www.wajidoyoga.it

info@leyogismheretique.com

www.leyogismheretique.com

Alessandro Wajido Rinaldi: cell. 333 4438199

Le yogism hérétique n° 2/3 - 2/08/16

Alessandro Rinaldi ed Elisabetta Demko
kundalinidesign