



chandra  
YOGA & AYURVEDA

Per ritrovare  
il benessere  
di corpo  
mente e spirito

## Chi siamo

Chandra nasce come associazione con l'intento di promuovere la pratica dello **Yoga** e dell'**Ayurveda**, due discipline nate in India migliaia di anni fa e strettamente connesse fra loro.

L'**Ayurveda** è la scienza della vita, lavora sulla guarigione del corpo e della mente.

Lo **Yoga** è la scienza dell'autorealizzazione che dipende anche dal buon funzionamento del corpo e della mente.

Oggi si tende a considerare le due discipline come sistemi per tenere in esercizio il fisico, ma in realtà sono molto di più. Per quanto importanti possano essere questi aspetti, Yoga e Ayurveda nella forma classica considerano l'essere umano nella sua interezza e concorrono quindi ad armonizzare il nostro corpo e le nostre emozioni.



## Che cosa facciamo

Chandra offre corsi di **Ha-tha Yoga per adulti** con diversi livelli di preparazione, corsi di **Yoga per bambini** e di **Yoga gentile per la terza età**.

I corsi sono riservati ai soci.

È anche possibile frequentare il centro per lezioni di Yoga individuali, su prenotazione.

Presso Chandra si effettuano inoltre **trattamenti ayurvedici, Reiki, Thai, di linfodrenaggio e di riflessologia plantare**, sempre su prenotazione.

L'associazione Chandra è un luogo di tranquillità e pace dove la pratica Yoga e i trattamenti olistici sono strumenti per lavorare sul corpo e pacificare la mente, e ritrovare così armonia interiore e benessere psicofisico.

## Dove siamo

CHANDRA YOGA  
Via Astolfo, n. 4  
20131 Milano  
(MM2 Lambrate)  
Tel. +39 02 91322599  
[info@chandrayoga.it](mailto:info@chandrayoga.it)  
[www.chandrayoga.it](http://www.chandrayoga.it)



# Ayurveda e trattamenti olistici

Il **massaggio ayurvedico** o *Abyangam* è il trattamento più antico finora conosciuto. Nato più di 4.000 anni fa in India, venne inserito nei testi base della medicina ayurvedica (Ayurveda = scienza della vita) che considera e cura l'uomo in senso olistico, ovvero insieme inseparabile di corpo, mente e spirito.

L' *Abyangam* è rivolto a tutti, uomini e donne, bambini e anziani e prevede l'utilizzo di olii medicati specifici, scelti in base alla costituzione e alle esigenze che il paziente manifesta.

I massaggi rallentano l'invecchiamento, fortificano le difese immunitarie, migliorano la circolazione, hanno un effetto disintossicante, calmante e rasserenante.

Sono particolarmente indicati per problemi legati a stress, ansia, insonnia, depressione e stanchezza.

Presso Chandra si eseguono anche massaggi Reiki, Thai, di linfodrenaggio e di riflessologia plantare, tutti effettuati da operatori certificati. Il trattamento più adatto viene consigliato dopo un breve colloquio conoscitivo.



## Ha-tha Yoga

Yoga significa unione; ha-tha significa sole-luna, maschile-femminile, materia-spiritualità: con la pratica Yoga si sviluppa la consapevolezza di se stessi e della relazione tra corpo, mente ed emozioni.

Lo Yoga rende le articolazioni più elastiche, irrobustisce muscoli e legamenti, migliora il funzionamento degli organi interni e di tutto il sistema circolatorio.

Inoltre ha effetti benefici sulla concentrazione e aiuta a ritrovare calma e serenità.

L'Ha-tha Yoga può essere praticato a tutte le età. Le insegnanti sono **Albarosa Asteriti** (Jalebha) e **Babette Riefenstahl** (Yamuna). I corsi sono riservati ai soci.



### CORSI DI YOGA PER ADULTI

Il corso insegna a realizzare gli *Asana* (le posizioni Yoga) e a coordinare il respiro. Per chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina, uno dei cambiamenti immediati è la sensazione diffusa di benessere, sia come maggiore vitalità e agilità nei movimenti, sia come facilità di respirazione, di digestione e maggiore capacità di concentrazione. Il lavoro sulla postura e quello su articolazioni, muscoli e tendini portano ad un sensibile miglioramento nei casi di mal di schiena, lombari e cervicali, mal di testa, stress e insonnia. I corsi prevedono anche l'insegnamento delle tecniche di respirazione (Pranayama), l'utilizzo dei Mudra e del suono. Inoltre si avvicinano meditazione e Yoga Nidra, lo Yoga del rilassamento profondo e consapevole.

### CORSI DI YOGA PER BAMBINI

Con lo Yoga i bambini imparano in modo giocoso a concentrarsi, migliorano la loro capacità motoria ed esercitano il loro senso di equilibrio con effetti benefici sulla salute e sulla forma fisica. Lavorando in gruppo i bambini sviluppano anche la capacità di relazionarsi con gli altri. La pratica regolare è di grande aiuto nei disturbi di apprendimento, nei casi di iperattività, stress e mancanza di esercizio fisico. Lo Yoga aumenta la fiducia in se stessi e soprattutto per i bambini è molto divertente.

### CORSI DI YOGA PER LA TERZA ETÀ'

Il corso prevede sequenze di posizioni con piegamenti e leggere torsioni eseguite senza sforzo eccessivo per scheletro e muscoli con movimenti lenti, graduali e semplici. Le pratiche sono fondamentali nei casi di instabilità e per migliorare l'equilibrio e per aumentare l'agilità dei riflessi. Tutto ciò aiuta a mantenere autonomia e capacità motorie, rallenta l'invecchiamento delle articolazioni e contribuisce a conservare l'efficienza dell'apparato respiratorio e cardiovascolare.

Il corso è anche occasione di incontro e scambio, un modo per promuovere la socializzazione ed evitare l'isolamento.

*“Quando la mente si ferma,  
l'anima brilla di gioia”*

(Joytinat)

