chandra
YOGA & AYURVEDA

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

Il Centro Chandra nasce come associazione per promuovere la pratica dello yoga e dell'ayurveda: due discipline nate in India migliaia di anni fa e strettamente connesse fra loro.
Lo yoga è la pratica dell'autorealizzazione che dipende anche dal buon funzionamento di corpo e mente. L'ayurveda è invece la scienza della vita ed esercita un lavoro terapeutico su corpo e mente. Oggi si tende a vedere le due discipline come un sistema per tenere il fisico in esercizio, ma in realtà sono molto di più: yoga e ayurveda considerano l'essere umano nella sua interezza e concorrono quindi ad armonizzare olisticamente corpo, mente e spirito.

Le attività di Chandra

Tutti i nostri corsi sono disponibili in **modalità online**, per dare agli allievi l'opportunità di proseguire nel percorso personale in sicurezza e nel comfort della propria casa. Le lezioni sono disponibili anche in forma registrata per i 7 giorni successivi.

Corsi Yoga

Ha-Tha Yoga / Anusara Inspired ™ Yoga / Restorative Yoga / Yoga in gravidanza
Lezioni individuali e a domicilio / Lezioni di prova gratuite / Seminari e lezioni a tema

Trattamenti olistici

Ayurveda / Thai / Linfodrenaggio / Reiki

chandra
YOGA & AYURVEDA

Chandra A.S.D.
via Astolfo, 4 - 20131 Milano
(M2 Lambrate)
+39 02 91322599
info@chandrayoga.it

Seguici sui social:
Chandra - Centro Yoga e Ayurveda
chandrayogamilano
chandra yoga&ayurveda

Info e Calendario corsi:
www.chandrayoga.it

chandra
YOGA & AYURVEDA

Per ritrovare il benessere di corpo, mente e spirito

Yoga

Yoga significa unire, legare insieme; è un complesso sistema di conoscenza, frutto dell'osservazione millenaria dei saggi della cultura indiana. Con un'infinita scelta di pratiche, lo yoga promuove e rende possibile l'integrazione fisica, mentale, emozionale e spirituale.
Gli Asana (*posizioni yoga*), il Pranayama (*tecniche di respirazione*) e il coordinamento tra movimento e respiro aiutano ad ammorbidire irrigidimenti, a rendere più elastiche le articolazioni, a risolvere problemi posturali e a trovare beneficio per dolori lombari, cervicali ed emicranie.
Lo yoga inizia infatti ad agire sull'aspetto più esteriore della persona, il corpo fisico, che per ognuno di noi è il punto di partenza più familiare, per arrivare più in profondità, a quelli che lo yoga definisce corpo mentale, corpo emozionale e corpo spirituale: un sostegno contro stress, ansia e tensioni mentali per mantenere salute e benessere in un mondo sempre più complesso e competitivo.

"Quando la mente si ferma l'anima brilla di gioia."
(Joytinat)

Trattamenti olistici

Alla base dei trattamenti olistici c'è la visione dell'uomo come unità di corpo, mente e spirito.
I nostri trattamenti contribuiscono a ritrovare questa unione, a equilibrare e armonizzare corpo, mente ed emozioni per riacquisire un naturale benessere.
Da Chandra si effettuano trattamenti ayurvedici, massaggio Thai, linfodrenaggio (metodo Vodder), Reiki e sedute di Restorative yoga individuali.
Trattamenti e sedute sono eseguiti da operatori certificati e sono preceduti da un colloquio conoscitivo per individuare il metodo più adatto a ognuno.

Le insegnanti Chandra sono:
Albarosa Asteriti (Jalebha)
Babette Riefenstahl (Yamuna)

Collaborano con noi:
Veronica Gramegna (Lila)
Barbara Manozzi (Aramati)