

☆ CHI SIAMO E COSA FACCIAMO ☆

L'Associazione **GARUDA** (affiliata UISP/ARCI) è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, autonoma e apolitica, senza finalità di lucro, che ha come scopi statutari ed istituzionali le seguenti attività: "...la promozione, lo studio, lo sviluppo e la divulgazione di Arti Olistiche quali il **Rebirthing**, la **Meditazione**, la **Naturopatia**, il **Feldenkrais**, il **Tai Chi Chuan**, lo **Yoga**, i **Massaggi**, le **Costellazioni familiari e organizzative** e tutte quelle discipline atte a migliorare il benessere psicofisico, che portano ad uno sviluppo personale e spirituale, e ad un miglioramento della qualità della vita per i propri associati e la società, senza preclusioni di sorta. Questo studio si avvarrà anche dell'apporto di esperti nazionali ed internazionali, con l'obiettivo di migliorare la comprensione, lo scambio, i rapporti e la comunicazione fra le varie culture, filosofie e fedi religiose..."



☆ ALLA GUIDA DEL CENTRO ☆

Presidente e Direttore Tecnico dell'Associazione GARUDA è il Maestro Sanzio Casadei.

Dopo una pratica di Arti Marziali durata 25 anni sotto la guida del Maestro Yoshinau Nambu (10° DAN), è approdato alle tecniche meditative con il Maestro A. Abbruzzo, con il Prof. C. Pensa (Meditazione Vipassana), con il Maestro F. Guareschi (Meditazione Shotozen).

Sempre sotto la guida del Maestro A. Abbruzzo ha avuto insegnamenti ed iniziazioni di Kriya Yoga, Chi Kung, Tai Chi, Rebirthing. Quest'ultimo è stato approfondito sotto la guida del Dott. F. Falzoni Gallerani (Presidente A.R.A.T.).

Significativo è stato l'incontro con Lama Lawang, con il quale ha studiato ed approfondito le pratiche meditative e tantriche tibetane, nonché il successivo incontro con altri Lama pienamente realizzati dai quali ha avuto numerose iniziazioni.

☆ MEDICINA E TRADIZIONE TIBETANA ☆

Presso la Sede dell'Associazione si organizzano periodicamente incontri con Lama Lawang, Lama Guaritore della Tradizione Monastica tibetana, dove il richiedente verrà visitato secondo le tecniche ed i principi della Medicina Tibetana, ed avrà consigli alimentari, comportamentali, fitoterapici, per superare le proprie difficoltà psicofisiche e spirituali.



La Sede dell'Associazione GARUDA è disponibile inoltre per le attività corpo/mente di altri Gruppi o Associazioni che ne facciano richiesta. Per ulteriori informazioni, contattateci o venite a trovarci !



☆ COME RAGGIUNGERCI ☆

In autostrada A14:

Uscita Cesena nord > SS E45 direzione Roma > uscita Cesena sud (loc. Borgo Paglia) > allo svincolo, girare a sx > alla rotonda tenere la dx (Via Savio, direz. Centro) > 30 metri prima della V. Viareggio sulla sx, imboccare il passo carraio sulla sx al n. 1.960

Dalla Via Emilia:

Alla rotonda di Torre del Moro girare in direzione S. Vittore > al semaforo girare a sx > la prima strada a dx è V. Viareggio > percorrerla fino in fondo > arrivati in V. Savio girare a dx e dopo 30 metri imboccare il primo passo carraio sulla dx al n. 1.960

Dal centro di Cesena:

Percorrere la V. Savio in direzione Borgo Paglia > all'altezza delle Scuole Elem./Medie superare la Via Viareggio sulla dx di 30 m., poi imboccare il primo passo carraio sulla dx al n. 1.960



Associazione GARUDA Arti Olistiche



PERCORSI NATURALI VERSO IL BENESSERE

- ☆ **REBIRTHING**
Respirare per rinascere
- ☆ **MEDITAZIONE**
La quiete della mente
- ☆ **MANTRA e MUDRA**
Suoni e gesti di potere
- ☆ **LE COSTELLAZIONI**
Familiari e Organizzative
- ☆ **Metodo FELDENKRAIS®**
- ☆ **OSSA PER LA VITA®**
Muoversi per non subire il tempo
- ☆ **MEDICINA TIBETANA**
- ☆ **TAI CHI CHUAN**
- ☆ **YOGA**

Via Savio 1.960 - 47522 CESENA (FC)
Tel. e Fax 0547-335977 - Cell. 335-5929637
Sito Internet: www.centrogaruda.org
E-mail: info@centrogaruda.org



ATTIVITA' & CORSI

☆ **REBIRTHING** ☆

☆ **Costellazioni Familiari e Organizzative** ☆
 Per Info: Sanzio Casadei 335-5929637
 * * * * *

☆ **MEDITAZIONE TANTRICA TIBETANA** ☆

Giovedì - Ore 19.30→21.00
 M° Sanzio Casadei
 * * * * *

☆ **TAI CHI CHUAN PRINCIPIANTI** ☆

Mercoledì - Ore 21.15→22.45
 Trainer Matteo Dall'Ara
 * * * * *

☆ **TAI CHI CHUAN AVANZATI** ☆

Martedì e Giovedì - Ore 21.00→22.00
 Trainer Claudio Gentili
 * * * * *

☆ **METODO FELDENKRAIS®** ☆

Mercoledì - Ore 18.30→19.45 o 20.00→21.15
 Trainer Antonella Bastoni, IMF, IBFL
 * * * * *

☆ **OSSA PER LA VITA® (Bones for Life®)** ☆

Mercoledì - Ore 9.00→10.15
 Trainer Antonella Bastoni, IMF, IBFL
 * * * * *

☆ **YOGA** ☆

Martedì e Venerdì - Ore 9.00→10.30
 Trainer Daniela Premi
 Martedì e Venerdì
 Ore 18.00→19.30 o 19.30→21.00
 Trainer Anna Diana

PER TUTTO OTTOBRE 2011

VIENI A TROVARCI !

Ti OFFRIAMO di PROVARE
GRATUITAMENTE
TUTTE le ns. ATTIVITA'

PRENOTA le tue lezioni GRATUITE*
 Via **E-mail: info@centrogaruda.org**
 o Via **SMS: 335 5929637**
 indicando Nome, Attività e Orario
 (vedi qui a sinistra)

PASSA PAROLA
ai TUOI AMICI e CONOSCENTI !

* MAX 2 prove per la stessa attività
 entro il 31/10/2011

A CESENA

SABATO 24 Settembre 2011

e

SABATO 1° Ottobre 2011

Dalle ore 9 alle ore 19

Saremo presenti in C.so Mazzini,
ingresso Galleria Urtoller,
con un banco informativo e
i ns. trainers per illustrarvi
tutte le ns. attività

LE COSTELLAZIONI
Familiari e Organizzative

secondo il metodo di Bert Hellinger
 con il Dott. Giuseppe Clemente

SERATE INTRODUTTIVE GRATUITE !

Venerdì 7 Ottobre 2011
Ore 21.00→23.30 ca.

Venerdì 25 Novembre 2011
Ore 21.00→23.30 ca.

PROSSIMI SEMINARI 2011/2012

- Sabato 08 o Domenica 09 Ottobre '11
- Sabato 26 o Domenica 27 Novembre 11
- Sabato 28 o Domenica 29 Gennaio '12
- Sabato 24 o Domenica 25 Marzo '12
- Sabato 26 o Domenica 27 Maggio '12

Orario Seminari: ore 9.30→19.30 ca.
 Prenotazione necessaria

NOVITA'

OSSA PER LA VITA® (Bones for Life®)

Muoversi per non subire il tempo
Trainer Antonella Bastoni, IMF, IBFL

Il programma 'Bones for life®' (Ossa per la vita®) è stato elaborato da Ruthy Alon (Senior trainer del Metodo Feldenkrais®) per stimolare la rigenerazione del tessuto osseo attraverso il movimento naturale e il miglioramento della postura.