



Il Cral Regione Piemonte propone ai suoi associati una convenzione con Krishna Lila, la prima vera Associazione di cultura indiana, fondata dal maestro indiano Mahi Mahendra, che ha la sua sede in via San Quintino n. 31, secondo piano, a Torino. Telefono 0116989157  
[www.mahikrishnalila.it](http://www.mahikrishnalila.it) . [krishnalila31@gmail.com](mailto:krishnalila31@gmail.com)

**PER OGNI TRATTAMENTO o CORSO SI APPLICA LO SCONTO DEL 20%**

Il centro emerge per i suoi caratteristici **trattamenti ayurvedici** nelle sue molteplici forme, **corsi di yoga** e meditazione, counseling introspeffivo, percorsi ayurvedici con neo-mamme e i loro bimbi, serate di diffusione della cultura indiana, preghiere, **trattamenti energetici** e tanto altro: un affascinante viaggio in una disciplina che da migliaia di anni si è tramandata verbalmente. Intento dell'associazione è la piena soddisfazione e la risoluzione di tutti i problemi della persona interessata al proprio equilibrio psicofisico, trasmettendo la consapevolezza che si può stare veramente bene senza l'aiuto della medicina tradizionale, ma con metodi del tutto naturali e con l'aiuto di uno staff altamente specializzato e di un maestro indiano, dotato di un bagaglio decennale di esperienze nell'ambito delle terapie e dei trattamenti ayurvedici.

### **Abhyangam Ayurvedico**

letteralmente significa **manipolazione del corpo** ed è una tecnica di massaggio eseguita attraverso l'unzione di esso, con olio caldo indiano (solitamente rahi). Con determinati movimenti e manipolazioni, si stimolano i punti marma, attraverso una pressione che può essere più o meno dolce, lenta o profonda. Secondo i testi classici dell'ayurveda (Astanga Hrdaya 2. 7-8) il massaggio ayurvedico previene i processi di invecchiamento del corpo, aiuta a superare la fatica e dona vigore, rafforza e migliora il sistema nervoso, la vista e la qualità del sonno, è un trattamento profondamente depurativo e **ringiovanente**, migliora la circolazione sanguigna e fortifica i tessuti, migliora il sonno, elimina la stanchezza sia fisica che mentale ed ha una forte azione contro lo stress. Aiuta a far circolare i fluidi vitali e ad eliminare i materiali di rifiuto del corpo e della mente. Disintossica, riequilibra, dà un senso di benessere, migliora le funzioni corporee (digestione, motilità intestinale, sudorazione). Stimola la vascolarizzazione, il flusso linfatico e la rimozione delle scorie del metabolismo.

Anche se è consigliata una pratica regolare, si notano benefici già dalla prima seduta.

La stessa Organizzazione Mondiale per la Sanità (O.M.S), nel 1980, ha riconosciuto l'ayurveda come il miglior sistema di medicina preventiva e ha stabilito che essa è una disciplina autentica in grado di trattare più di trecento patologie. Oltre il corpo si trattano anche il viso, la testa, le spalle e il collo, in posizione seduta con i piedi a bagno in un pediluvio rilassante a base di petali di fiori freschi.

Il viso e il collo ricevono uno sfioramento prolungato con manualità delicate utilizzando acqua di rosa.

Questo massaggio ha effetto ringiovanente e purificante favorendo l'ossigenazione della pelle del viso, ha altresì effetti terapeutici, allevia ansia e stress, agendo anche su eventuali stati di insonnia e problemi di emicrania. Il massaggio alle spalle viene eseguito con l'olio navratna, per alleviare le tensioni muscolari e dolori tipici come cervicale. Tutto il trattamento, che ha una durata di circa 45-50 minuti, porta a una condizione di profondo, e inteso relax. E' così possibile riprendere contatto con la parte più profonda di noi stessi, viene infatti chiamato **massaggio dell'anima**.

**PREZZO su LISTINO 40€**

### **Padabhyanga (riflessologia plantare)**

Il Pada Abhyanga (massaggio del piede) è uno tra i più antichi metodi di cura nella disciplina ayurvedica. Secondo la concezione indiana, il piede è il germe da cui il corpo ha origine, ossia, ogni punto della pianta del piede è collegato, tramite una terminazione nervosa, agli organi del corpo umano. Manipolando in modo adeguato i punti esatti della pianta del piede si ottiene, di riflesso, un massaggio della zona corrispondente del corpo, permettendo l'intervento anche su aree non raggiungibili manualmente, come per esempio gli

organi interni. Le azioni benefiche di Padabhyanga rintracciabili negli antichi testi vedici risalenti a 1500 anni a.C. sono le seguenti:

- Eliminazione della ruvidità e delle fessurazioni della pianta dei piedi
- Ammorbidimento e flessuosità delle articolazioni di piede e gamba
- Prevenzione delle slogature di piedi e caviglia
- Cura dei crampi di piede e polpaccio
- Cura delle tensioni e stanchezza di piede e gamba
- Cura dell'Intorpidimento di piede e gamba
- Promuove la forza di piede e gamba
- Prevenzione e cura della sciatica
- Miglioramento della vista
- Problemi circolatori, sia arteriosi, sia venosi
- Insufficienza venosa e linfatica degli arti inferiori
- Attivazione della circolazione sanguigna e linfatica, con un più facile nutrimento di tutti i tessuti;
- azione benefica sulla colonna vertebrale;
- effetti tonici sui muscoli;
- conseguenze positive sullo stato psicologico della persona;
- riequilibrio dei livelli ormonali;
- azioni positive su insonnia, emicrania, stanchezza e digestione;
- Riattiva la circolazione e rimedia agli squilibri responsabili di piedi gonfi e ritenzione.

Viene eseguito sul lettino in posizione prona, con dei strofinamenti e piccole pressioni su tutte le parti del piede, pianta, parte esterna, interna, e centrale, parapiede fino alle dita e le dita stesse. Questo massaggio dei piedi e delle gambe suscita un benessere assoluto ed equilibra tutto l'organismo.

**PREZZO SU LISTINO 30Ö**

## Visite Ayurvediche:

### -Nadi Vijana . Lettura del Polso

Secondo l'Ayurveda, la salute non è solo assenza di malattia ma è uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. L'operatore ayurvedico ascoltando il polso riesce a captare lo stato fisico del soggetto e identificare gli squilibri del corpo. L'obiettivo è prevenire l'incidenza della malattia attraverso antichi rimedi naturali, nonché regimi giornalieri e annuali, la fitoterapia, gli olii medicati, l'alimentazione, i meridiani e i punti marma utilizzabili per riequilibrare il dosha. Questa antica pratica si chiama Nadi Vijinan (lettura del polso): una delle più antiche conoscenze per determinare lo stato psicofisico di un individuo. Prende in esame il dosha kapha, specificandone la natura, tutte le caratteristiche, l'interazione con i tre guna e trattando tutte le patologie ad esso collegate. Vengono effettuati i principali trattamenti anti-kapha (udvartanam, garshan, svedana), La visita ayurvedica non può essere effettuata da chiunque, infatti, sono poche le famiglie ad essersi tramandate questo dono: la Nadi Wijinan è geneticamente trasmessa di generazione in generazione da pochi nuclei familiari appartenenti agli stati indiani del Maharashtra e del Kerala.

L'associazione culturale Krishna Lila si impegna ad andare incontro ad ogni persona interessata al proprio equilibrio psicofisico, trasmettendo la consapevolezza che si può stare veramente bene senza l'aiuto della medicina tradizionale, ma con metodi del tutto naturali. Il concetto di equilibrio espresso dall'Ayurveda comporta non solo il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma anche un rapporto di felice convivenza con il mondo.

**PREZZO su LISTINO 50Ö**

### -Apertura Chakra

Apertura Chakra: I chakra sono sette punti di forza situati nelle ghiandole endocrine lungo il nostro corpo. Tra essi si muove un'energia sottile chiamata Prana. Ogni chakra dovrebbe essere in continua rotazione, infatti il chakra significa ruota+poiché, tramite il loro movimento, essi attraggono delle energie che possono essere immagazzinate o disperse a seconda del senso della loro orbita.

Agiscono come valvole energetiche: uno squilibrio a livello di uno di essi determina un'instabilità d'energia negli organi associati. Secondo la tradizione indiana i chakra vengono aperti qualche mese dopo la nascita. Funzionano come delle antenne nell'intera gamma delle vibrazioni energetiche. Essi ci collegano con tutto quello che si sta verificando nell'universo, nella natura e nel nostro ambiente, per questo possiamo considerarli come organi sensori, aperture che ci collegano con il mondo delle energie sottili. I chakra irradiano direttamente le energie anche nell'ambiente circostante e cambiano così l'atmosfera intorno a noi:

possiamo inviare vibrazioni di guarigione, messaggi consci e inconsci che possono influenzare in modo positivo o negativo le persone, le situazioni e la materia stessa.

L'apertura dei chakra corrisponde ad una pratica iniziatica che introduce il praticante ad una vita completa e ricca di esperienza, benessere e felicità. Seguendo il percorso dei chakra, utilizzati come archetipi di energia-informazione, i partecipanti vengono invitati a ripercorrere sia sul piano energetico che in quello della consapevolezza, tutti i principali temi dell'esistenza e dello sviluppo coscienziale.

Il Maestro Mahi del Centro Ayurvedico KrishnaLila di Torino è un riferimento per tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa antica pratica energetica di apertura e bilanciamento dei Chakra.

**PREZZO su LISTINO 500**

## Corso di yoga

Se stai cercando un centro per le tue lezioni di Yoga a Torino, con un maestro indiano in sede che ti possa seguire sul tuo percorso evolutivo e ti possa suggerire le pratiche migliori o correggerti nel tuo percorso devi venire da noi. Nel centro culturale indiano Krishna Lila di Torino, in via San Quintino 31, offriamo lezioni di yoga personalizzate per piccoli gruppi, in modo che tutti possano essere seguiti in modo adeguato. Le lezioni si tengono dal Lunedì al Mercoledì dalle 18:00 alle 19:00 / dalle 19:00 alle 20:00 e dalle 20:00 alle 21:00. La lezione è di un'ora ed è strutturata in tre fasi:

**Fase 1:** il primo quarto d'ora di Respirazione, molto utile per il rilassamento e favorisce la stimolazione degli organi interni.

**Fase 2:** mezz'ora di esercizio fisico intenso, in cui vengono eseguite svariate Asana. Il maestro andrà a spiegare per ogni posizione il perchè e dove si lavora.

**Fase 3:** l'ultimo quarto d'ora di Meditazione, che serve a rilassarsi e prendere il contatto con la propria coscienza.

**PREZZO su LISTINO 400**

## Corsi di Meditazione

La meditazione è la pratica di concentrazione della mente a scopo di miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche, l'assenza di riflessioni permette alla mente di raggiungere un livello di consapevolezza senza pensieri. È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali. Durante la meditazione pian piano la mente si svuota di pensieri. Si diventa più svegli e consapevoli. E con lo svuotarsi della mente, la propria energia diviene una fiamma di risveglio. Allorché la mente è assolutamente assente, se non è andata del tutto, e non la si riesce più a trovare da nessuna parte; per la prima volta, si diventa consapevole di se stesso, perché la stessa energia che era assorbita dalla mente, non trovandola più, si ribalta su se stessi. Grazie all'osservazione, la mente e i pensieri scompaiono. Questo è il momento in cui l'energia si volge all'interno; e quando succede, porta con sé una gioia infinita. Quando la meditazione ritorna alla propria sorgente, esplose in una gioia immensa. Questa gioia, nel suo stadio supremo, è illuminazione. I nostri soci si possono avvalere del nostro maestro indiano, che permetterà loro di fare un cammino, un percorso per attraversare nuove realtà, lasciandosi alle spalle vecchi mondi, in un procedere verso la maggiore consapevolezza di se stessi e della realtà. Il maestro Mahi aiuterà a praticare la meditazione in modo da ricongiungersi con il proprio spirito e godere delle immense potenzialità che ognuno ha dentro di noi.

**CORSI APERTI MERCOLEDÌ DALLE 18,00 alle 19,00 e dalle 19,00 alle 20,00**

**PREZZO su LISTINO 400**

Il Centro organizza anche corsi di massaggio ayurvedico e straordinari viaggi in India. Il prossimo si svolgerà nel mese di agosto.

Per informazioni:

<http://www.mahikrishnalila.it/viaggio-in-india-5-20-agosto-2018/>