newsletter 2009

centro flor de lotus

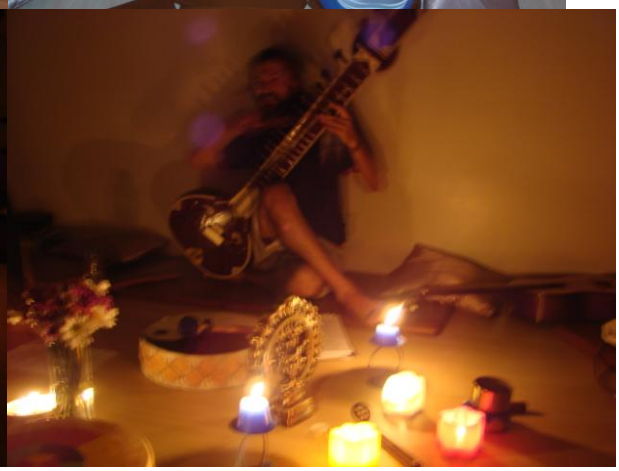
cursos e eventos realizados em 2009

O Centro Flor de Lótus tem por objetivo principal levar Saúde e Qualidade de Vida aos seus Alunos e Clientes, proporcionando Bem Estar e harmonia Física, Emocional, Mental e Espiritual.

É com muito prazer que apresentamos neste texto os diversos Cursos, Workshops, Encontros e demais atividades que aconteceram no Centro Flor de Lótus durante o ano de 2009.

As *aulas de Yoga* iniciaram no dia 12 de Janeiro.

No dia 21 de Janeiro realizamos um **Satsanga** contando com a Presença de *Adriano*, musico sitarista, que toca na banda *Tantalus Cantares*.



No dia 28 de Janeiro aconteceu o **Curso de Alimentação Viva**, ministrado por *Adriano*.

Em 31 de janeiro e 01 de Fevereiro aconteceu o Encerramento da **Formação em Tai Chi Chuan**, no *estilo Pai Lin*, ministrado pela prof. *Cláudia Moíses Gonzaga*.

Em Março o prof. Maykon Bernardo iniciou a **Formação em Hatha Vinyasa Yoga** no Yogashala em Florianópolis, com a prof. *Camila Reitz, David Lurey, Carol Langoski, Andréa Porto Ferreira, Rodrigo Gomes Ferreira, Maria Laura Packer e Gloria Arieira*. A prof. *Cristina Rossa* participou do curso com *Gloria Arieira* intitulado *A Essência da Bhagavad Gita*.

No mês de Abril abrimos um novo **Núcleo do Centro Flor de Lótus na cidade de Içara – Santa Catarina**. A prof. *Cristina Rossa Pereira* ficou responsável pelas aulas de Yoga, atendimento com Thai Yoga Massagem e Psicoterapia, enquanto o prof. *Maykon Bernardo* atende com Acupuntura e Massagem Chinesa (Tui-Ná). O Centro Flor de Lótus em seu Núcleo na Içara possui sala parta prática de Yoga com mais de 22 lugares, sala individual para Acupuntura, Massagem Chinesa e Psicoterapia.

No mês de Maio foi realizado o Workshop de **Thai Yoga Massagem** ministrado por *Jamile Ansolin*. Thai Yoga Massagem é a Massagem tradicional da Tailândia desenvolvida por dr. Shivago médico da família de Sidarta Gautama, o Buda.

Em Junho aconteceu os Workshop a **Arte de Viver em Paz** ministrado por *Manoel Mendes* no Oikos, sendo que o prof. *Maykon Bernardo* participou do mesmo abrindo com uma prática de **Surya Namaskar**, Saudação ao Sol.

Em Junho também iniciamos a experiência de formarmos um **Grupo de Meditação Semanal** no Centro Flor de Lótus. Idéia esta que desejamos continuar a cultivar durante o ano de 2010.... Estejam todos Convidados.

Em Julho aconteceu o encerramento da **Formação em Yoga do Centro Flor de Lótus 2008-2009**, o curso foi realizado no período de 10 meses, tendo seu encerramento sido realizado na Serra do Rio do Rastro.
Os participantes do curso são *Cristina Rossa Pereira*, Psicóloga, Prof. do Centro Flor de Lótus de Içara, *Kelli Marinho Scaini*, educadora Física, Gerente da Área de Desporto e prof. de Yoga do SESC, *Suzana Amboni Mondardo*, educadora física, professora de Educação Física em Rede Publica (municipal e estadual), *Thaise Silvestre Cruz*, estudante de Fisioterapia.

Em Julho também aconteceu no Centro Flor de Lótus o **Curso de Introdução a Filosofia do Yoga**. Curso este que reúne pessoas interessadas em iniciar seus estudos nos conceitos filosóficos e práticas desta antiga arte de integração do Ser. O curso contou com profissionais de diversas áreas como arquitetos, eletricistas, educadores físicos, farmacêuticos, psicólogos, publicitários, enfim com uma infinidade de pessoas, mostrando a universalidade dos ensinamentos do Yoga, sendo que estes conhecimentos ultrapassam barreiras.

Em agosto aconteceu o Workshop de **Introdução ao Kripalu Yoga**, ministrado por *Andréa Porto Ferreira*. *Kripalu* Significa *Compaixão*, ou seja, é o *Yoga da Compaixão*. Abrange diversas técnicas de várias linhagens de Yoga. Durante o Workshop realizamos um **Kirtan** contando com a Presença de *Adriano*, musico Sitarista.

No mês de Outubro iniciamos a **Formação em Yoga do Centro Flor de Lótus 2009-2010**. Esta Formação esta em andamento, sendo realizada até Junho de 2010. Seu foco é aprofundar os conhecimentos teóricos e principalmente práticos do Yoga, possibilitando aos estudantes ministrarem aulas de Yoga.

Em Novembro foi realizado o Workshop de **Alinhamento na Prática de Yoga**, ministrado por *Jamile Ansolin*. Este curso foi baseado no método de Iyengar Yoga, sendo que aprendemos o posicionamento correto nas posturas em pé e também em postura que trabalham abertura de quadril.

No mês de dezembro realizamos a **Confraternização de Encerramento no Oikos**, Centro de Convivência. Neste Encerramento praticamos Yogasanas, Pranayamas e Meditação. Após a prática de Yoga, comemoramos esta transição de ciclo (final do ano) com uma rodada de pizzas vegetarianas (que estavam uma delicia).

Os Professores do Centro Flor de Lótus agradecem seus alunos, amigos e parceiros pela confiança depositada neste ano de 2009, agradecem pela amizade, pelo carinho.
Esperamos que este ano de 2010 estejamos cada vez mais juntos, construindo laços cada vez mais fortes e duradouros.

Neste ano de 2010 teremos diversas novidades, diversos cursos novos, estaremos ampliando o quadro de professsores de Yoga, sendo que os atendimentos com Acupuntura, Psicoterapia Bioenergética, Massagem Chinesa, Thai Yoga Massagem continuam a todo Vapor.

Caso desejem entrar em contato
Fone: (48) 3433-6110 / 9107-5425 / 9904-7898
maykonbernardo@yahoo.com.br / cristinarosper@hotmail.com
www.centroflordelotus.com.br

Maykon Bernardo e Cristina Rossa