Yoga
 	 	 *Hatha
Alonga o Corpo 	 	 Alonga a vida! 	 	 Auto Estima Beleza Força Resistência Vitalidade Fortalecimento do
Sistema Imunológico Flexibilida de Energia Relaxamento Quietude Mental Equilíbrio Memorização
Fortalecimento da Musculatura Paz Elegância Reflexo... 	 	 Yoga na Vila Mariana – no quarteirão do metrô
Ana Rosa. WWW.institutocienciaeluz.com.br Email: instituto@institutocienciaeluz.com.br 5083-6410 	 	 Bem vindo! Bem
vinda!
	 		 		 			 				Hatha 				Yoga é 				uma prática milenar que engloba exercícios físicos, 				respiratórios, concentração, relaxamento e
momentos de 				meditação. Sua origem está na antiga sabedoria da Índia, 				sendo uma técnica que possibilita ao ser
humano desenvolver um 				estado físico e mental saudável, renovado e tranqüilo.
Com 				a prática do Hatha 				Yoga os 				músculos do corpo são tonificados, os órgãos internos 				massageados, o funcionamento
das glândulas é equilibrado, 				problemas respiratórios, digestivos e de coluna são revertidos 				ou evitados e a disposição, o
bem-estar, o humor e a 				concentração são significativamente melhorados.
A 				palavra YOGA 				é derivada da raiz sânscrita YUJ, que significa ligar, juntar, 				unir, concentrar a atenção, simbolizando a
união do ser humano 				com ele mesmo. Homens e mulheres sofrem de estresse na 				turbulência dos grandes centros, o
que tem causado um estado 				interno de desconforto e desorientação, entorpecimento e o SPA 				–Síndrome do
Pensamento Acelerado. O(a) aluno (a) sente os 				benefícios da prática já na primeira aula, os quais são 				cumulativos e
crescentes. A prática regular do Yoga 				proporciona bom estado de saúde física e mental. As 				posturas, o alongamento e
os exercícios respiratórios lhe 				restauram noites de sono reparador.
A prática regular do 				Hatha Yoga traz você de volta a sua natureza interna lhe 				ajudando a resgatar este contato
consigo mesmo, você aprende 				também a exercitar-se de maneira consciente, a respirar ampla e 				tranqüilamente, pratica
a concentração e o relaxamento físico 				e mental. 				 			 		 	
A sala de Yoga do Instituto Ciência e Luz é ampla, arejada, aconchegante e silenciosa, conforme pede a milenar arte
do Hatha Yoga. Pratique com bom senso, moderação e muita tranqüilidade!
Hatha Yoga é composto de Ássanas (posturas) e Pranayamas (exercícios respiratórios), Relaxamentos Atitude Mental e
momentos de Meditação. A prática regular beneficia
- 	As 	funções psicomotoras 	 	
 - 	A 	estrutura psicofísica 	 	
 - 	O 	sistema imunológico A prática regular ajuda a sanar
- 	Nódulos 	 	 	
 - 	Celulite 	e Estrias 	 	
 - 	Desvios 	de coluna 	 	
 - 	Gastrites 	e Úlceras 	 	
 - 	Dores 	de cabeça 	 	
 - 	Insônia 	 	 	
 - 	Desajustes 	nervosos, psicológicos, emocionais etc. Importante - Vestir roupa confortável. - Antes da prática, se
fizer alguma refeição, deve ser algo leve 2 horas antes da aula (suco, frutas ou qualquer outro alimento de fácil
digestão).
TURMAS 	 	 Dias e Horários Segunda e Quarta *Tarde e noite 17:00h-18:00h 18:30h-19:30h 19:30h-20:30h
Terça e Quinta *Manhã 7:30h-8:30h 9:00h-10:00h 10:00h-11:00h
Terça e Quinta *Tarde e noite 17:00h-18:00h 18:30h-19:30h 19:30h-20:30h
Como chegar ao Instituto? A partir do metrô Ana Rosa, vire a primeira rua à direita – Rua José de Queiroz
Aranha – e vire novamente à direita na nossa rua.
	 	 WWW.institutocienciaeluz.com.br Email: instituto@institutocienciaeluz.com.br Rua Frei Euzébio da Soledade, 49
Quarteirão do metrô Ana Rosa (mapa)
5083-6410 CURSO MEDITAÇÃO INTEGRAL Trabalhando Medo, Ansiedade, Depressão, Angústia, Insônia etc 	 	 Com
Dr. Toni Luiz
Data da próxima turma e investimento Acesse a página deste curso na agenda na home Este encontro teórico e prático
inclui
Os estudos científicos Como produzir resposta de relaxamento A lei da presença e a meditação O desenvolvimento do
potencial humano Estresse, medo, depressão e expansão da consciência Libertação do passado e da ansiedade do
futuro A meditação nas tradições religiosas e a prática do método científico Coffee break.
Facilitador
Dr.Toni Luiz Filósofo, teólogo, psicanalista em uma abordagem humanista-existencial com diversas técnicas de apoio
como as da Programação Neurolinguística. O Dr. Toni Luiz é estudioso e pesquisador da Inteligência Multifocal e
Trainner em Meditação.
Instituto Ciência e Luz - (11) 5083-1515 www.institutocienciaeluz.com.br
http://www.institutocienciaeluz.com.br
Fornecido por Joomla!
Produzido em: 9 September, 2010, 15:12

Local Rua Frei Euzébio da Soledade, 49 - Metrô Ana Rosa
Inscrição 5083-1515 ou 5083-6410
A EXCELÊNCIA DO AUTOCONHECIMENTO - TRABALHANDO MEDO, ANSIEDADE, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO...
A Meditação não possui nenhuma relação necessária com contemplação, misticismo, religiões, ascetismo, mosteiros,
gurus, abstinência sexual, roupas exóticas, alimentação natural, ou concentração. Não é necessária nenhuma mudança em
seu estilo de vida para praticá-la. Nem é necessário ficar anos meditando para se obter benefícios. A sua técnica
– ensinada no Instituto Ciência e Luz - é pesquisável e estudada pela Ciência e se baseia na estrutura e
funcionamento do sistema nervoso, e produz resultados cientificamente comprovados a partir da primeira prática.
A Pesquisa Científica Comprova que a Meditação Pode Ajudá-lo A pesquisa sobre meditação aumentou muito no
ocidente, especialmente a partir do final do século XX. Desde o início dos anos 70, mais de mil estudos sobre meditação
feitos em laboratório foram citados em revistas científicas, livros e teses acadêmicas - só em língua inglesa. Esses testes -
feitos através de eletro encefalogramas, tomografias cerebrais, dosagens de hormônios e inúmeros outros métodos de
pesquisa científica - oferecem provas incontestáveis dos benefícios da meditação. Análises de-talhadas mostram que a
meditação traz importantes benefícios ao trato cardiovascular, ao cérebro e ao meta-bolismo, além de provocar alterações
benéficas no comportamento, na expe-riência interior, na percepção e na imagem que temos de nós mesmos. Esses
estudos, diz Michael Murphy, co-fundador do Instituto Esalen, na Califórnia, estão "melhorando gra-dualmente a
compreensão científica que temos da meditação, de maneira a complementar as idéias contidas na literatura tradicional
sobre a contem-plação”. Adaptado de Victor N. Davich
Em 1975 o Dr. Herbert Benson – da Universidade de Harvard – publica o seu livro The Relaxation
Response, apresentando uma técnica sistematizada a partir das principais tradições meditativas da humanidade. Ele e
sua equipe demonstraram que através da repetição mental contínua e despreocupada de qualquer som é possível gerar
uma freqüência redutora da atividade límbica no cérebro, deflagrando no corpo um reflexo restaurador inigualável. O
Curso de Meditação do Instituto Ciência e Luz corresponde a esta técnica sistematizada pela pesquisa - que é ensinada
na prática - e abarca a teoria essencial para uma correta meditação.
Toni Luiz, Psicanalista e PNL-Trainer
- Conheça 	todas as nossas atividades para uma pessoa feliz e um mundo melhor, 	acessando o nosso site.
Curso “Meditação Integral” e
“O Poder da Auto-Estima”
Psicanálise
Terapia da Linha do Tempo
Hipnose Consciente
Retiros de Re-conexão no Campo
* no Reveillon *no Carnaval *na Páscoa *na Primavera
Conheça também os trabalhos de autotransformação e cura interior da Frente Arco-Íris. www.frentearcoiris.com.br No
ar a partir de maio de 2010.
Instituto Ciência e Luz - (11) 5083-1515 www.institutocienciaeluz.com.br
http://www.institutocienciaeluz.com.br
Fornecido por Joomla!
Produzido em: 9 September, 2010, 15:12