

## CHI E' PURA-MENTE A.S.D.

Associazione Sportiva Dilettantistica che ha a cuore il benessere psico-fisico della persona (e tutto ciò a lei connessa).

A tal scopo l' A.s.d. propone Yoga, della Tradizione e Vertebrale, Ginnastica Dolce, Ginnastica posturale, Meditazione, Riflessologia plantare e molteplici pratiche completamente naturali per ritrovare un ottimale stato di equilibrio.

**L'associazione si nutre della forte passione del suo Presidente, Tiziana Nordio, e del grande entusiasmo dei soci che partecipano alle attività in essa presenti, inclusi eventi a tema, eventi solidali e splendide collaborazioni.**

A.S.D. nata per condividere ed offrire strumenti, esperienze, studi, presenza, competenza ed empatia a tutti coloro che da ricercatori sono in cammino per un benessere naturale a 360°!

## ATTIVITA' IN PURA-MENTE A.S.D.

- 🌸 hatha yoga;
- 🌸 yoga/ginnastica dolce per tutti;
- 🌸 yoga dimagrimento;
- 🌸 yoga bimbi;
- 🌸 yoga/ginnastica del pavimento pelvico;
- 🌸 fitness posturale;
- 🌸 riflessologia plantare;
- 🌸 trattamenti olistici;
- 🌸 utilizzo degli oli essenziali;
- 🌸 spazzolatura del corpo;
- 🌸 riequilibrio dei 7 chakra;
- 🌸 reiki;
- 🌸 incontri di meditazione.

## PERCORSI PERSONALIZZATI:

- 🌸 yoga / respirazione antipatico-ansia-stress;
- 🌸 incontri personal per esigenze mirate di riequilibrio psicofisico;
- 🌸 consigli su alimentazione consapevole;

## INCONTRI TEMATICI DI APPROFONDIMENTO



## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

I nostri piedi sono la base del nostro sostegno ed equilibrio quotidiano, oltre che un ottimo veicolo di comunicazione con i nostri organi interni. Attraverso la pratica della riflessologia plantare, scienza antichissima, con un risveglio olistico riusciamo ad alleviare le tensioni, a rilassare il sistema nervoso, ad acquietare mente ed ansie e a ritrovare uno stato di armonia generale.



## LA RIFLESSOLOGIA È UTILE PER:

- mal di schiena, dolori muscolari, artrite;
- depressione, ansia, stress, tensioni diaframmatiche;
- emicrania, cefalea;
- disturbi digestivi, urinari, circolatori, linfatici, respiratori;
- squilibri ormonali, del sistema riproduttivo;
- allergie, ripristino delle difese immunitarie;
- depurazione, miglioramento del metabolismo;
- riequilibrio energetico, sollievo psico-fisico.

## METODO REFOCUS DI TIZIANA NORDIO

Un metodo poli-funzionale creato sulla base delle sue esperienze ventennali di Yoga e pratiche naturali per il benessere, alcune tra le quali: auto massaggio con oli essenziali, riflessologia plantare, spazzolatura del corpo, alimentazione naturale bios-energetica, fisiognomica, correlazioni organi/emozioni, aromaterapia, tecniche di respirazione, stretching dei meridiani e molto altro.

Il tutto codificato per sentirsi bene, in forma, sereni ed energici, e per portare il focus al centro: il nostro riequilibrio psicosomatico (mente-corpo).

E' un abbraccio olistico a tutto tondo!

METODO  
REFOCUS

*“Vivere naturalmente una vita degna,  
e far sì che tutti la passano vivere  
così, semplicemente!”*  
T.N.

## CALENDARIO CORSI

### SEDE SALZANO:

LUNEDI E MERCOLEDI  
con più fasce orarie

ULTERIORI SEDI, GIORNI E ORARI  
IN AGGIORNAMENTO NEL SITO E  
SUI SOCIAL!

In continua espansione per poter  
offrire sempre di più!

### SERATA DI PRESENTAZIONE DI TUTTE LE ATTIVITA'

Lunedì 23.09.19 ORE 20.30  
Via C. Colombo N. 10  
a Salzano (Ve)  
presso coop. Archimede  
(ingresso sala dalla corte interna)

**SETTIMANA DI PROVE GRATUITE**  
IN TUTTE LE SEDI  
DAL 30.09.19 AL 04.10.19



Contatti:

[www.pura-mente.it](http://www.pura-mente.it)  
[info@pura-mente.it](mailto:info@pura-mente.it)

 [pura-mente.asd.yoga.e.metodo.refocus](https://www.facebook.com/pura-mente.asd.yoga.e.metodo.refocus)  
 [pura.mente.yoga](https://www.instagram.com/pura.mente.yoga)

Presidente/Insegnante  
Tiziana Nordio  
+39 338 300 28 88

Sedi delle attività:  
Salzano  
e paesi limitrofi

A.S.D.   
**Pura-mente**  
YOGA & NATURAL LIFE



**TIZIANA NORDIO:**  
INSEGNANTE HATHA YOGA

Diplomata nel 2011 presso  
l'Hamsa Scuola di Milano e  
Padova come insegnante certifi-  
cata 400 ore di HATHA YOGA;  
Specializzazione 200 ore su Yoga  
per la colonna vertebrale;  
Patentino Istruttore Nazionale  
Csen di Fitness Posturale;  
Riflessologa plantare dal 2005;  
Presidente dell' a.s.d. Pura-mente.  
Ideatrice del Metodo Refocus.

