



SATORI e KI
Percorsi di Consapevolezza



La Voce di... Ki ?

SETTEMBRE 2011

Associazione Culturale SATORI e KI - Via Gorizia 141 - Torino - Tel.: 011- 32.30.60 - Cell. 347.72.83.289

www.satorieki.com - E-mail: info@satorieki.com

SOMMARIO

**Prevenire
è meglio che curare.**
pag. 1

**Calendario Corsi
a Torino**
pag. 1

**Dal 15/09 al 6/10
LOTTERIA SATORI e KI**
pag. 2

**Meditazione in gruppo
al mattino**
pag. 2

Il potere dell'uva
pag. 2

Non è mai tempo perso
pag. 3

**Settembre e Ottobre
che mesi "fosti"!**
pag. 4

Perle di Saggezza
pag. 4

PILATES e YOGA

INIZIO dei Corsi

I diversi gruppi iniziano in settimane diverse man mano che si formano. Il primo dalla settimana del **12 Settembre**. A breve Info più dettagliate sul sito www.satorieki.com per giorni e orari ... Oppure telefonate direttamente in Segreteria.

PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE :

La Crescita Personale può GUARIRE la tua VITA!

Questa Associazione è nata nel '93 per diffondere la Filosofia della Crescita Personale. Le Discipline principali che ho insegnato fin dall'inizio, a cui altre si sono successivamente affiancate, sono VIVATION, il PARIS ENERGY METHOD e da alcuni anni il prezioso RUBINO. In questi 18 anni certo ho migliorato il modo di esporre, approfondito molto i concetti, ampliato i contenuti, fatto molte esperienze sia in prima persona, sia di assistenza/consulenza ai clienti. Ma i seminari che ritengo fondamentali sono sempre gli stessi perché credo fermamente nei loro principi e continuo a verificarne l'efficacia, la serietà, il grande valore e la profondità.

L'obiettivo principale è offrire modi di pensare alternativi a quelli "comuni" che permettano di migliorare la qualità della vita ed avere maggiori elementi per relazionarsi a tutte quelle situazioni di "disagio" che, ovviamente, sorgono nella quotidianità. Diviene diverso il modo di affrontarle, di gestire le proprie emozioni, di prendere decisioni, di attingere alle proprie risorse interiori, ed è questo che fa la differenza. Il modo di pensare assorbito dalla società spesso non aiuta. Lo vedo tutte le volte che qualcuno partecipa ai Corsi perché "il mondo gli sta cadendo addosso" ed impigliato nella rete dei condizionamenti non riesce ad uscire e cerca "un'alternativa": è successo qualcosa di destabilizzante! In quel momento, "cambiare", diventa un'esigenza. "Meglio tardi che mai!" dice un altro proverbio. Diversamente io sostengo che "ci si apre ad un'alternativa quando è il momento giusto". Non sono pensieri in contraddizione. Ma quando una persona

va dal dentista per curare un dente malato ed è già nella fase acuta dell'infiammazione, è decisamente più lungo, complicato e doloroso intervenire. Mi sono spiegata???

Ora lo dirò il più chiaramente possibile: VIENI A SCOPRIRE COSA SI IMPARA DURANTE QUESTI CORSI. SONO UTILI A TUTTI ed è più facile mettersi in discussione QUANDO SI STA BENE. Giocare d'anticipo nell'acquisire gradualmente elementi di una nuova filosofia di vita" partendo da una condizione di normalità, è più facile e prepara meglio a schivare "i colpi della vita".

In questo AUTUNNO terrò tutti i corsi che ho citato: **quattro livelli del P.E.M. (Paris Energy Method), il VIVATION ed il Corso RUBINO.**

E' anche possibile sperimentarli in **Sedute individuali**: alcune sessioni sono in palio nella **LOTTERIA** (vedi pag 2)

Cerca sul sito www.satorieki.com maggiori spiegazioni, chiedici informazioni e poi ...PARTECIPA,

Credo così tanto nella bontà ed utilità di tutto questo che nonostante la crisi, le difficoltà, il mio minor tempo, i cambiamenti ecc non ho mai interrotto il mio lavoro in Associazione.

Mi piace concludere con questa frase di Emanuel: "L'uomo vive in un Universo d'Amore. Tutte le forze sono pronte a fornire aiuto e a dare sostegno all'uomo che vi si abbandona".

Ecco... la fluidità, questo senso di morbido abbandono, una visione più profonda e la fiducia rappresentano quanto cerco con tutta me stessa di trasmettere.

Chiara Benini

CALENDARIO a TORINO AUTUNNO 2011

17 Settembre	4° livello P.E.M.
8 - 9 Ottobre	RUBINO
22 - 23 Ottobre	1° liv e 2° liv P.E.M.
12 - 13 Novembre	3° livello P.E.M.
13 Novembre	Work-shop VIVATION
3 - 4 Dicembre	VIVATION corso base

Consulta il nostro sito www.satorieki.com per informazioni sul contenuto dei corsi

VIENI a conoscerci CON la nostra LOTTERIA : 21 SEDUTE IN PALIO!

PRENOTATI SUBITO per il periodo dal 15 Settembre al 6 Ottobre

per venire a **provare una lezione di YOGA**, di **PILATES**, di **MEDITAZIONE** o per partecipare all'Incontro di **Presentazione** dei **CORSI** e delle Attività dell'Associazione **SATORI e KI : Me 28/09 h18 e Lun10/10 h 20**

Non solo lo potrai fare **GRATUITAMENTE** ma riceverai

1 biglietto OMAGGIO per partecipare ALLA LOTTERIA di SATORI e KI

L'ESTRAZIONE avverrà pubblicamente in sede **LUN 10 OTTOBRE h 20.00 dopo la PRESENTAZIONE**

COSA SI VINCE?

Ci sono in palio 21 Attività scelte fra le tante promosse dall'Associazione (vedi sul SITO) . In dettaglio:

3 massaggi Orientali, 3 Massaggi dell'Aura con il Paris Energy Method, 3 Trattamenti con le Campane Tibetane, 3 Trattamenti con i Cristalli (dal 4° Liv PEM), 3 work-shop di Breathwork con il metodo di Vivation, 3 Massaggi anti-stress, 3 Sedute di Reflexologia

CHI PUO' PARTECIPARE?

Ovviamente le **PERSONE NUOVE** che ancora non ci conoscono. Ma anche gli **ALLIEVI GIA' ASSOCIATI** nel corso degli anni (non necessariamente l'ultimo), semplicemente sensibilizzando eventuali amici interessati, ad essere presenti in quel periodo.

REGOLE di PARTECIPAZIONE:

1) Si potrà partecipare alle lezioni organizzate negli orari indicati sul sito, comunicati via mail o a voce **FINO AD ESAURIMENTO POSTI.**

2) Pertanto è **NECESSARIA** la **PRENOTAZIONE**

3) **LA LOTTERIA** termina il 28 settembre '11giorno dell'Estrazione

4) I **TRATTAMENTI VINTI**, verranno erogati su appuntamento a partire dal mese di **OTTOBRE**

5) I trattamenti possono essere ceduti ad altre persone

Orario segreteria mese di SETTEMBRE per informazioni e per prenotazioni

Preferibile: 011.323060 : da LUN a GIO in orario 17.00-19.00 (Antonella)

siamo presenti in sede anche in altri orari ma non in modo regolare. C'è comunque una segreteria telefonica

347.7283289 (Chiara - solo dopo le h 14)

MEDITAZIONE in gruppo AL MATTINO

Da quest'anno sarà possibile partecipare ad un Gruppo di Meditazione per iniziare la giornata con vibrazioni positive.

Catia, una delle nostre Insegnanti di Yoga, si è resa disponibile a meditare insieme alle persone che si vorranno unire a lei, qui in sede in Via Gorizia a Torino.

Non si tratta di un Corso bensì di una **LIBERA** frequenza, anche se Catia darà le indicazioni necessarie per praticare.

Questa possibilità viene offerta due mattine della settimana prima di andare al lavoro, h 7.00 -7.30 circa. Non abbiamo ancora definito con precisione né giorni né orario. Aspettiamo le adesioni per poterli decidere con voi.

E' un'iniziativa riservata agli Associati (basta regolarizzare l'iscrizione) ed è **GRATUITA.**

Grazie Catia!

Iniziamo così. Il resto si vedrà.

LE CUCINABONDE ci informano de " IL POTERE DELL'UVA! "

Rientro in città, vacanze dimenticate dalla nostra mente ma non dal nostro corpo?

Allora rientriamo nei ranghi!

L'avvicinarsi dell'autunno ci offre quello di cui abbiamo bisogno!

Depuriamo e sgonfiamo il nostro organismo con l'uva!

Una sorta di terapia d'urto per eliminare i liquidi in eccesso e le tossine che tra l'altro infieriscono sul nostro u-more!

Il segreto delle sue proprietà benefiche sta nell'alta percentuale di minerali tra cui potassio e calcio, ma soprattutto nella ricchezza di acidi organici, in grado di combattere ritenzione idrica, stanchezza da stress e sovraccarico epatico. La buccia e i semi, inoltre, le conferiscono un buon potere lassativo: facilitando il passaggio dei cibi nell'intestino, è utilissima a chi soffre di stitichezza. Risultato? L'organismo funziona alla perfezione e noi possiamo dire addio ai malesseri tipici del cambio di stagione. Gli effetti tonificanti sono evidenti già dopo pochi giorni: pelle più luminosa e tonica, sensazione di maggior energia e miglioramento della qualità del sonno. Eliminando ovviamente i cibi grassi, i fritti, gli insaccati e i dolci, ed aumentando la quantità di fibre e verdura fresca, cerchiamo di aggiungere un paio di grappoli d'uva alla nostra alimentazione quotidiana. L'uva è ottima consumata da sola, ma aggiunge un tocco particolare ad alcune preparazioni...

Monica Ozello

(collegamento al loro Blog sul nostro sito)

NON E' MAI TEMPO PERSO!!!!!!! CREATIVITA' e MEDITAZIONE

Estate intensa! Niente vacanze ufficiali poiché il mio tempo è stato impiegato nel far scatoloni per il trasloco da casa, e nell'organizzare e collaborare (il grosso pratico è stato fatto dal mio "Salvatore") alla ristrutturazione dei locali dell'Associazione.

Ci siamo sciolti nel caldo torrido di Agosto! I locali sono stati rinnovati ma l'organizzazione pratica di tutti i Seminari, l'aggiornamento del SITO Internet e le mail da spedire... TUTTO rimasto indietro!!

Ormai Settembre è alle porte, troppe cose da pensare, da fare... ansia, panico, senso di urgenza...uff!

Domenica 28 agosto alle ore 23 ero ancora in Sede a riorganizzare l' Archivio (vedi foto) !!!!

Così ieri sera, Lunedì 29, dopo un bel caffè alle 21.30 con intento "DOPPANTE ANTI-SONNO", ho urgentemente iniziato a pensare al calendario e ad organizzare le attività.

Finito l'effetto caffè, alle 2.00 di notte, sono crollata!!

Sveglia h. 6.30 ... ma dopo aver girato per 15 minuti come uno zombie, ho finalmente preso una decisione sana: "Torno a letto, mi faccio un mega trattamento energetico P.E.M. e lascio fluire tutte le frasi positive che mi vengono in mente per aprirmi alla giornata. L'ho fatto respirando con calma, fluidità e consapevolezza (un po' di Vivation non guasta mai :-)).

Alle 7.30 ero un'altra.

Ho affidato la giornata allo Spirito, due intenti con il RUBINO, ho inviato alcuni sms di buona giornata ad amici in difficoltà poiché sprizzavo contagiosa serenità da tutte le parti ed ho ripreso ad organizzare e scrivere al computer.

Poi ho guardato fuori: che giornata di sole fantastica!!

Non è la prima ma ultimamente le ho trascorse tutte al chiuso.

Allora ho pensato: "Mi concedo una pausa al sole - magari mi abbronzano un po' :-)) - e intanto mi faccio un timer. Possibile che ultimamente io faccia trattamenti a tutti ma non a me?

- Spiegazione. I PEMMISTI lo sanno ma altri forse no; il Timer è un trattamento particolare del 4° livello P:E:M: che ha una potenza altissima perché manda energia per parecchie ore al giorno per tanti giorni -

Preparo il Timer togliendo "stanchezza e fatica di iniziare" ed inserendo "entusiasmo di cominciare e creatività".

Incredibile...non avevo ancora finito che le idee per questo nuovo anno hanno cominciato a fluire E' stato velocissimo, ogni blocco era sciolto! Ed ho prontamente scritto tutto.

RISULTATO: non sono andata in vacanza e ho dormito poco ma...ora sto benissimo, sono carica di energia, di idee e di entusiasmo a riprendere. E anche un po' colorita, il che non guasta!! :-))

MORALE: regalarsi una pausa, interrompere un flusso di pensieri negativi e di emozioni sgradevoli per recuperare pace, energia ed equilibrio con le tecniche che piacciono di più, NON E' MAI UNA PERDITA di TEMPO.

Quello che si ottiene è energia rigenerata, calma, serenità, apertura, forza interiore per assolvere con soddisfazione agli impegni di ogni giorno.

All'inizio può sembrare di perdere tempo; in realtà si fa tutto meglio e più velocemente. Il vantaggio c'è ed è evidente!

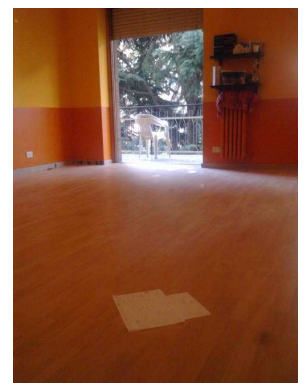
Quindi, se sai già come fare, niente scuse: fallo ora!

Invece, se non conosci tecniche abbastanza efficaci...vieni da noi !!!

Ed ora... torno al PC!

PS Per chiarirci, Energia sì, mi sono perfettamente ripresa ma...stasera a nanna presto ;-)) !

Chiara



SETTEMBRE/OTTOBRE che mesi "tosti" !!!

Quando si torna al lavoro dopo un tempo di relax e vacanza, spesso è difficile carburare e ci si stanca più in fretta.

Se invece non si è avuta la pausa estiva, si inizia stanchi...insomma, non va mai bene!!!

Modificare un poco l'alimentazione inserendo cibi adatti - LE CUCINABONDE ci suggeriscono l'UVA e ci spiegano il perché - è facile ed importante. Il corpo si rigenera.

Cambiare il punto di vista è un altro aiuto.

Se si considerano le ferie estive come la conclusione di un ciclo, si può paragonare il periodo successivo (per la maggior parte delle persone i mesi di Settembre ed Ottobre) ad una "Rinascita" e può essere utile concentrarsi sul lato piacevole del rinnovamento.

Come possiamo portare novità nel campo lavorativo, entusiasmo nella quotidianità, maggior piacere nel vivere ogni giorno ciò che già, probabilmente, si fa da anni ?

Alcune semplici indicazioni :

1) Riflettere sull'utilità di quanto si sta facendo.

Un po' di esempi: quanto serve al buon funzionamento di un ufficio, o alla formazione lavorativa di persone, o alla ricerca-invenzione di qualcosa, o ad alleviare il malessere di chi soffre, o all'educazione dei ragazzi, o a donare un sorriso, o...

Qualunque occupazione in forma diversa SERVE A DARE QUALCOSA A QUALCUNO!! Anche la tua è importante. GIOISCINE !!

2) Porta attenzione a tutti i vantaggi concreti che ciò che fai produce, per te e per gli altri.

3) Esprimi il meglio di te stesso in ciò che fai. La sfida vera è con se stessi, non con gli altri.

Forse ciò che hai fatto non sarà la perfezione, ma è "IL TUO MEGLIO DI OGGI".

Le Tradizioni Iniziatiche parlano di "impeccabilità" e di fare ogni cosa al meglio come se fosse l'Ultima!

4) Invece di annoiarti per la routine pensa a come migliorare/rinnovare ciò che già fai. E' SEMPRE POSSIBILE.

5) Ogni situazione racchiude aspetti positivi e negativi. Concentrati su tutto ciò che GIA' funziona ed enfatizzalo, invece che dare energia ai lati meno piacevoli. Il tuo umore sarà migliore.

6) Prima di farti trascinare dal vortice della giornata, riserva 10 minuti (se puoi, anche mezzora :-)) ad una pratica che ti fa star bene e ti rigenera energeticamente. Ci sono tanti ambiti e tecniche, purché di qualità e serietà. Noi diamo la precedenza ad alcuni ma tanti altri vanno bene. TRATTAMENTI di ENERGIA (noi insegniamo il Paris Energy Method) o Reiki, Meditare, Respirazione regolare e calma (o VIVATION), far fluire Pensieri Positivi e Spirituali, Visualizzazioni, Mantra, oppure pratiche fisiche equilibrate Yoga, Stretching, Pilates, i 5 Tibetani, i Passi Magici, Tai Chi ecc

7) Esprimi mentalmente 3 pensieri di gratitudine al mattino e 3 alla sera

8) Sorridi tanto, anche a chi incontri per caso, non conosci e probabilmente non incontrerai mai più. E senti la gioia dentro!

9) Pensa alle persone che ami e manda loro un pensiero di amore.

10) Pensa alle persone che non ami e ...fai la stessa cosa!

Ora sorridi anche pensando a me :-). Mi farà molto piacere!

Buon inizio d'anno !!!

Chiara Benini



Perte di Saggazza

Elenco di brevi pensieri o aneddoti significativi per illuminare la giornata.

Se ti fa piacere dai il tuo contributo mandando via mail info@satorieki.com i pensieri o le storie che ritieni belle ed utili per tutti. Iniziamo da questi. Man mano pubblicheremo anche quelli che riceveremo da voi. Grazie.

Amare vuol dire soprattutto ascoltare in silenzio. . ~ Antoine de Saint-Exupéry ~

"Sei tu stessa a riflettermi, io mi vedo così poco. Senza di te non vedo che un deserto". Paul Luard

"La Volontà di Dio è felicità perfetta per me." A.C.I.M.

"Più gli altri sono felici più io sono felice." Rallegrati dei successi altrui perché ce n'è in abbondanza per tutti.

Louse L. Hay

"Svegliarsi significa essere consapevoli che non siamo separati". D. Cirincione e G. Jampolsky