

# CENTRO MANIPURA

Via Roncello, 4/6 Ornago  
039.6010516

Newsletter n. 1

## FEBBRAIO

Nell'antica Roma il periodo che corrisponde al nostro mese di Febbraio indicava un momento di passaggio dal vecchio al nuovo, segnato da un vero e proprio processo di rinnovamento, purificazione e digiuno; Februs era il Dio italico preposto alle pratiche rituali di purificazione e, nel calendario contadino, la festa della Candelora, il 2 febbraio, celebra la purificazione della Vergine 40 giorni dopo il parto.

Ricordate che è il mese di:



**Frutta:** arance, limoni, mandarini, pompelmi, kiwi, mele, pere

**Verdura:** cavoli, carote, verze, finocchi, patate, porri, radicchio, cime di rape

**Erbe aromatiche:** alloro, aneto, salvia, rosmarino, timo

## **BENESSERE naturale**

*Sulla scia intelligente del messaggio della Natura, è tempo anche per noi di depurarci in profondità...*

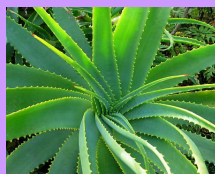


Questo è un ottimo momento per dedicarsi alla pratica del Bagno di Vapore, straordinaria metodica naturale che sfrutta l'acqua, "elemento primordiale" trasformata in corrente di vapore con regolare e continua alternanza tra caldo e freddo, facendo del bagno di vapore un vero rito di benessere per ritrovare un armonioso equilibrio fra mente e corpo. Con il bagno di vapore si possono fare molti trattamenti, dal bagno detossinante al bagno aromaterapico, dai trattamenti talassoterapici ai fanghi termali, dai trattamenti riducenti ai drenanti e anticellulite.

Per tutto il mese di febbraio a **45 euro** invece di **60 euro**

## **LA PIANTA DEL MESE**

# *ALOE*



Conosciuta da millenni per le sue proprietà salutari, per la bellezza e il benessere del corpo, il succo di Aloe Vera può aiutare a modulare il sistema immunitario e aiutare l'organismo a difendersi. Aiuta la digestione, è antinfiammatorio, depurativo per l'eliminazione delle scorie, rigenera, protegge, idrata e tonifica la pelle, ottimo lenitivo per le irritazioni e le scottature, è inoltre una fonte inesauribile di vitamine e sali minerali.

## IL CONSIGLIO DEL MESE...

### Tisana Drenante

Foglie di Betulla	20 gr.
Peduncoli di Ciliegio	20 gr.
Foglie di Ortica	20 gr.



In 500 ml. di acqua bollente mettere in infusione per circa 10 min. 2 cucchiaini da tavola di questa miscela, filtrare, dolcificare con poco miele e bere nella giornata, lontano dai pasti.

## EVENTI

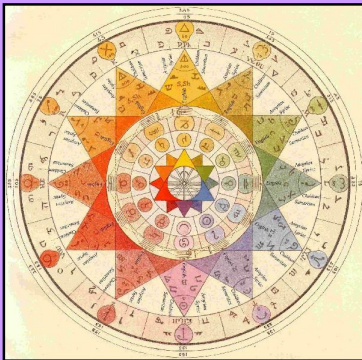
### Sabato 4 febbraio: Check Up Viso e Corpo gratuito

Dalle 9.30 alle 16.30

Una giornata gratuita dedicata all'informazione per un corretto e idoneo stile di vita atto a conservare il proprio benessere psico-fisico. Saremo a tua disposizione per indicazioni e suggerimenti su come raggiungere i tuoi obiettivi in fatto di bellezza e benessere attraverso tecniche naturali, applicazioni e pratiche che mirano a raggiungere un maggior equilibrio fisico, emozionale ed energetico.

Prenotazione obbligatoria al n. 0396010516

Sabato 4 febbraio: **Ezio Vancini**, operatore specializzato in Medicina Tradizionale Cinese, sarà a disposizione per trattamenti shiatsu dalle 13 alle 19. Solo su appuntamento.



Il "Centro Manipura" in collaborazione con l'Associazione Culturale "Astera" offre ai propri clienti uno sconto del 50% sul costo della quota associativa agli iscritti ai corsi di:

- **Fiori di Bach:** sab 11 – dom. 12 febbraio (docente Mariella Albanese)
- **Qi – Gong:** sab. 18 febbraio (M° ShiHengChan)

INFO: [www.astera.it](http://www.astera.it)

## CENTRO MANIPURA

Via Roncello 4/b

Ornago (MB)

Tel. 039.6010516

[www.manipuraornago.it](http://www.manipuraornago.it)

