

## **RELAZIONE ESPLICATIVA SULL'ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE**

L'ASSOCIAZIONE CENTROBENE fu costituita nel 2010 per promuovere la salute naturale attraverso lo studio e la pratica di discipline per l'accrescimento spirituale ed il benessere consapevole.

A questo scopo vengono programmati corsi tenuti da insegnanti qualificati, di: Kundalini Yoga, Yoga In Gravidanza, Yoga per Mamma & Bimbo, Massaggio, Posturologia, Meditazione e Sat Nam Rasayan (*l'arte della cura attraverso la meditazione*). Inoltre, offre incontri con naturopati, massofisioterapisti, musicoterapisti, oppure esperti di massaggi-sonori, cristalloterapia, alimentazione-naturale e fitoterapia.

Centrobene è accreditato presso gli organi preposti, per ospitare corsi di formazione internazionali (Teacher Training) di Kundalini Yoga, Conscious Pregnancy e Sat Nam Rasayan. Da sempre, svolge la funzione di luogo di collegamento dove associazioni ed operatori di discipline diverse possono incontrarsi e collaborare in sinergia per creare un raccordo tra i bisogni del singolo individuo e la comunità.

A questo scopo, anche la sede stessa dell'associazione è stata progettata per offrire un luogo accogliente ed armonioso. Un'ambiente curato in modo consapevole, capace di rigenerare e stimolare in sintonia con le attività promosse. Non è una palestra e non svolge attività sportive.

Centrobene è uno spazio in cui il processo curativo avviene attraverso il *Servizio*—azioni di volontariato a sostegno degli altri e della comunità in modo disinteressato ed amorevole. Difatti, nello yoga, la pratica del '*Seva*' rappresenta uno dei principali gesti di compassione nei confronti di un altro essere umano, senza la ricerca di un compenso. In questo modo, si favorisce la formazione di gruppi di persone che condividono pienamente la gioia di imparare insieme, sostenendosi a vicenda in un percorso evolutivo della propria consapevolezza.

Particolare attenzione viene data alla cura ed al sostegno delle donne, sia durante la gravidanza che nel periodo post-parto, anche grazie ad accordi con altre associazioni, ed enti che partecipano agli incontri formativi.

Lo spirito che anima le attività proposte, è quello di fornire strumenti opportuni per accompagnare le persone nei diversi momenti della propria vita; mettendo a disposizione di coloro che lo desiderano, una serie di discipline, pratiche e conoscenze per vivere la vita con maggiore consapevolezza, coraggio e vitalità: *Happy, Healthy & Holy*.

