GA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA Y

YOGA

Asana
Pranayama
Yoga Nidra
Tecniche di concentrazione e di rilassamento

in collaborazione con
IL PIANETA DEI BAMBINI

inizio 9 gennaio 2010
sabato dalle 10.00 alle 11.00
martedi dalle 19.30 alle 20.30

Previsto un numero minimo di partecipanti
Possibilità di frequenza bisettimanale e pagamenti dilazionati.
Materiale per il corso, consistente in tuta o abbigliamento comodo, materassino, coperta, calze è a carico del partecipante
Si pratica con le calze o a piedi scalzi.
Sede del corso Il Pianeta dei Bambini, via Pisacane 1
Per ulteriori informazioni 349-6605251

Lo Yoga è una disciplina che mira all'unione corpo-spirito attraverso l'ascolto di se stessi. Le posizioni (asana, dinamiche e statiche) mirano ad elasticizzare tutto il corpo in particolare modo la schiena e la colonna vertebrale. Il pranayama riassume le possibilità di agire sul respiro per migliorare la generale efficienza dell'apparato respiratorio, agisce sul sistema nervoso permettendo di raggiungere una maggiore tranquillità interiore ed aumenta lo stato di consapevolezza personale. Lo yoga nidra o tecnica di rilassamento insegna a prendersi una pausa dallo stress giornaliero. Lo YOGA praticato con costanza migliora lo stato di salute generale, dona equilibrio e rilassatezza, pace e fiducia interiori.

L'istruttrice diplomata Yoga European Federation (2001-2005, Scuola Quadriennale Yoga Surya M.o Amadio Bianchi) ha un'esperienza pluriennale nell'insegnamento. Pratica yoga dal 1988, oltre alla scuola di formazione all'insegnamento ha seguito per un certo periodo le lezioni della SFIDY (Scuola Formazione all'insegnamento dello Yoga diretta da Claudio Conte), ha conseguito la specializzazione per l'insegnamento dello Yoga in gravidanza come post formazione della YANI (YOGA - Associazione Nazionale Insegnanti) a cui è iscritta dal 2001. Si dedica alla formazione continua seguendo periodicamente seminari tenuti da insegnanti quali Gabriella Cella, Silvia Caleffi, Letizia e Lucilla Monti.

GA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA YOGA Y