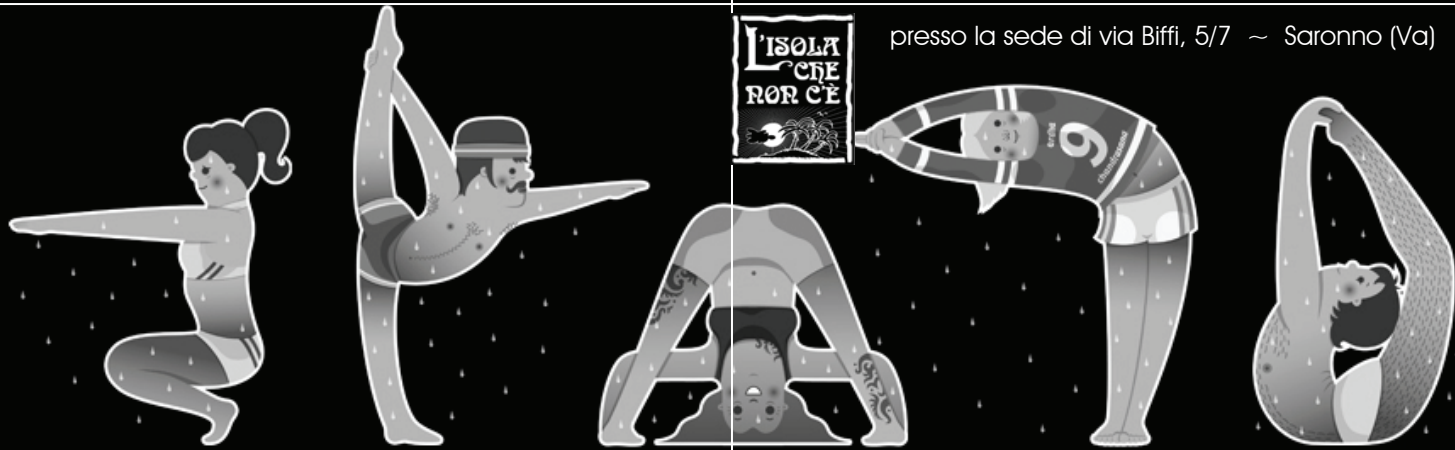


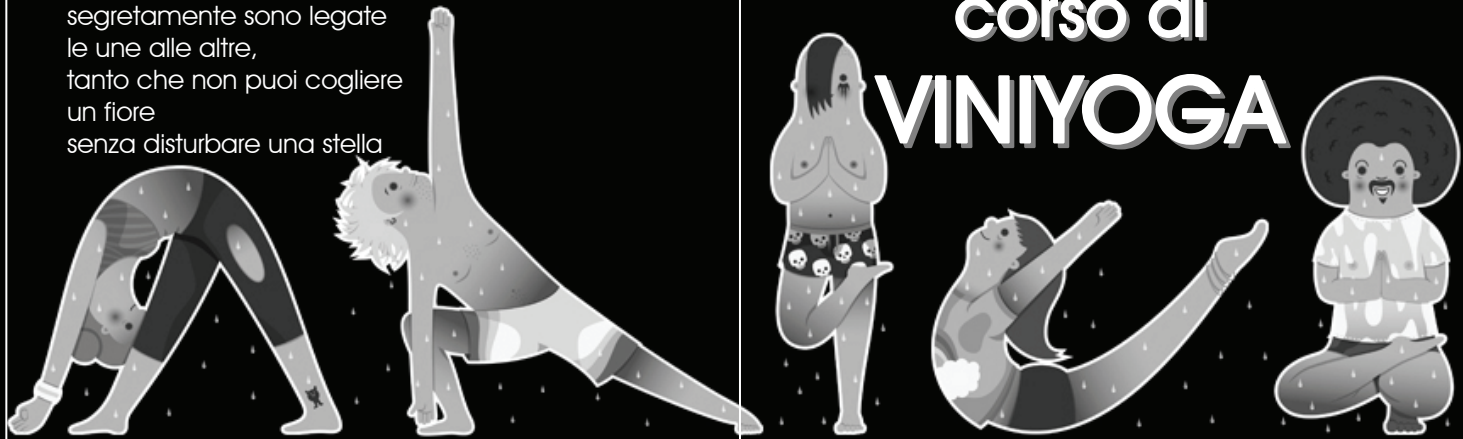


presso la sede di via Biffi, 5/7 ~ Saronno (Va)



tutte le cose vicine e lontane ,  
da una forza immortale  
segretamente sono legate  
le une alle altre,  
tanto che non puoi cogliere  
un fiore  
senza disturbare una stella

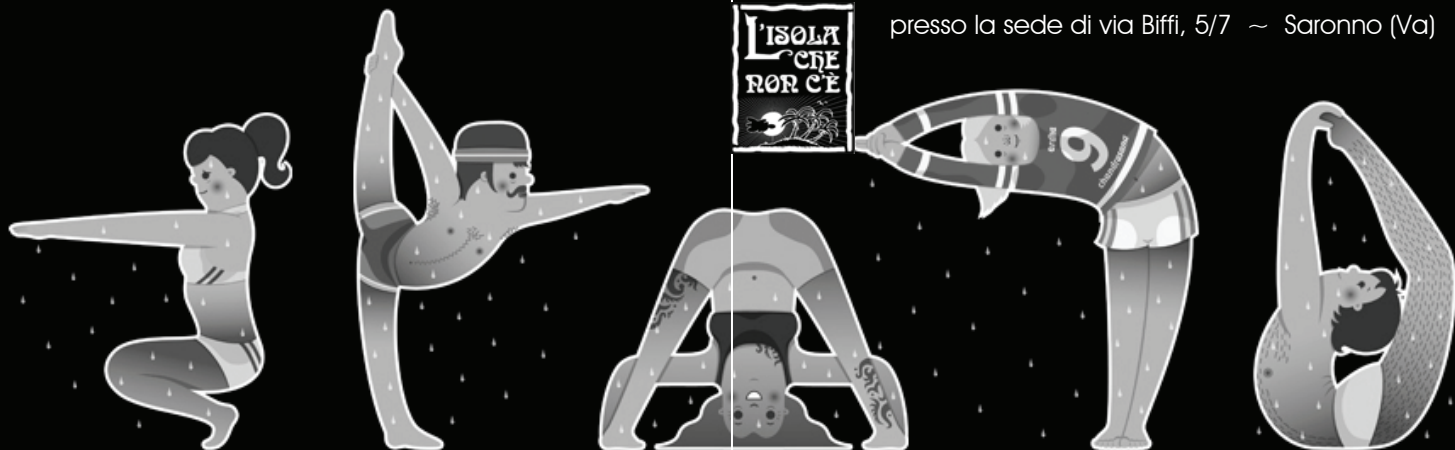
# corso di VINIYOGA



TIZIANA: 335.83.77.293 ~ viniyogat@gmail.com



presso la sede di via Biffi, 5/7 ~ Saronno (Va)



tutte le cose vicine e lontane ,  
da una forza immortale  
segretamente sono legate  
le une alle altre,  
tanto che non puoi cogliere  
un fiore  
senza disturbare una stella

# corso di VINIYOGA

FRANCIS THOMPSON



TIZIANA: 335.83.77.293 ~ viniyogat@gmail.com

Il metodo **viniyoga** utilizza lo yoga come strumento, adattandolo alle caratteristiche di ognuno.

E' lo yoga dell'adattamento.

Ogni individuo è unico.

Non sono le persone che si devono adattare allo yoga, ma lo yoga alle persone: questo sosteneva **Krishnamacharia**, il maestro che ha codificato il metodo **viniyoga**.

A questo si affiancano le pratiche **asana** (posizioni del corpo) e **pranayama** (educazione del respiro).

Sarà inoltre piacevole esplorare il proprio essere attraverso il suono e la meditazione.

Il metodo **viniyoga** utilizza lo yoga come strumento, adattandolo alle caratteristiche di ognuno.

E' lo yoga dell'adattamento.

Ogni individuo è unico.

Non sono le persone che si devono adattare allo yoga, ma lo yoga alle persone: questo sosteneva **Krishnamacharia**, il maestro che ha codificato il metodo **viniyoga**.

A questo si affiancano le pratiche **asana** (posizioni del corpo) e **pranayama** (educazione del respiro).

Sarà inoltre piacevole esplorare il proprio essere attraverso il suono e la meditazione.

### Durata del corso:

Il corso ha durata trimestrale.

La frequenza è una lezione settimanale di un'ora e mezza.

Sono comprese due lezioni di prova gratuite.

### Abbigliamento:

L'abbigliamento deve essere comodo in modo da favorire la fluidità dei movimenti e la respirazione (tuta e calze).

### Accessori:

Un tappetino e un telo o plaid



Sono previste lezioni sull'utilizzo del suono e di meditazione

Per tutte le altre informazioni vi aspetto in sede !

TIZIANA: 335.83.77.293 ~ [viniyogat@gmail.com](mailto:viniyogat@gmail.com)

### Durata del corso:

Il corso ha durata trimestrale.

La frequenza è una lezione settimanale di un'ora e mezza.

Sono comprese due lezioni di prova gratuite.

### Abbigliamento:

L'abbigliamento deve essere comodo in modo da favorire la fluidità dei movimenti e la respirazione (tuta e calze).

### Accessori:

Un tappetino e un telo o plaid



Sono previste lezioni sull'utilizzo del suono e di meditazione

Per tutte le altre informazioni vi aspetto in sede !

TIZIANA: 335.83.77.293 ~ [viniyogat@gmail.com](mailto:viniyogat@gmail.com)