



## **Corso di Yoga** Propedeutico alla ginnastica Associazione "L'isola che non c'è"

Inizio del corso:

- **Martedì** 8 ottobre dalle **17:15** alle **18:30**
- **Giovedì** 10 ottobre dalle **17** alle **18:15** e dalle **18:45** alle **20**

### **LO YOGA CAMBIA LA MENTE E IL CORPO SI ADEGUA**

#### **Programma:**

- Continueremo a prendere in esame le asana dal punto di vista anatomico-fisiologico con laboratori su alcune posizioni scelte. La forma perfetta è quella che riusciamo a tenere e mantenere senza sforzi e senza compiere un atto di violenza sul corpo.
- Riconoscere ed eliminare i blocchi respiratori.
- Pranayama, tecniche per esplorare il respiro ed accedere a stati interiori.
- Creare una sequenza personale, armoniosa e bilanciata.
- Meditazione seduta e in movimento.
- Sutra di Patanjali: continueremo con nuovi aforismi mettendoli in relazione alla pratica.

**Per informazioni e prenotazioni**

**Tiziana:** cell: 3358377293 e-mail: [viniyogat@gmail.com](mailto:viniyogat@gmail.com)



## **UN VIAGGIO DI MILLE MIGLIA COMINCIA CON UN SOLO PASSO (Lao Tzu)**

Magari da un discorso casuale, la lettura di un libro o di un articolo su una rivista è scaturito il tuo interesse per lo Yoga.

Poi, l'incontro con il primo insegnante e la prima lezione che, talvolta, può non essere significativa, è come piantare un seme che potrà germogliare anni dopo con un corso di Yoga e una pratica personale.

La pratica, nello Yoga, come in tante altre cose della vita, è tutto!

Lo Yoga è fondamentalmente ESPERIENZA, non si può apprendere parlandone o leggendo libri. Solo praticando si avrà una trasformazione personale, nel corpo e nello spirito.

Lo yoga cambia l'approccio alla vita e il cambiamento, visibile all'esterno, è il riflesso di un cambiamento interno visibile solo a noi stessi.

Come il seme di un albero nascosto nella terra piano piano germoglia e si sviluppa giorno dopo giorno.

Cambiando noi stessi cambiamo il mondo!

Cerchiamo di agire in modo da cambiarlo in meglio!