



INTRODUZIONE
Yoga
allo

da GIOVEDÌ
3 OTTOBRE 2019

INTRODUZIONE ALLO YOGA

Il corso propone un percorso di avvicinamento alle principali pratiche dello yoga tradizionale.

In ogni lezione verranno proposti movimenti e posture (Asana) per sciogliere il corpo e mantenerlo in salute, tecniche per imparare a respirare più correttamente e per riattivare l'energia vitale (Pranayama), pratiche di rilassamento profondo per sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emozionali (Yoga Nidra).

Il metodo Satyananda, diffuso dalla Bihar School of Yoga di Munger, sita in India, propone:

- Un approccio olistico alla persona: non considera soltanto il corpo, ma anche la mente, le emozioni e lo spirito
- Un miglioramento della qualità della vita
- Lo sviluppo del potenziale umano

Le lezioni sono accessibili e benefiche per tutti, a prescindere dall'età e dalla condizione fisica. Consentono ai partecipanti di assimilare gli effetti di questa disciplina in modo graduale e senza alcun disagio.

“

Lo Yoga è una disciplina che migliora la qualità della vita. Una filosofia per ottenere la Pace. Se volete sperimentare la salute, la pace ed evolvere nel cammino spirituale, imparate lo Yoga e rendetelo parte della vostra vita.

Swami Satyananda Saraswati

”

Tutti i **Giovedì** dalle **10.00** alle **11.30**
Il corso prevede una lezione a settimana
della durata di un'ora e mezza

Marta Casonato

Diplomata da **KALPA VRIKSHA SATYANANDA**,

Ente Formativo che offre una formazione di 800 ore in linea con le direttive della Bihar School of Yoga e i requisiti stilati della norma nazionale UNI (legge 4/2013 sulle professioni non regolamentate)

LEZIONE DI
PROVA
GRATUITA

3 mesi 120€

PER INFO E PRENOTAZIONI



011. 966.37.00



segreteria@formazione-sanitaria.it



Via Cesare Pavese 12, Pianezza - TO