



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

## **YOGA livello APPROFONDIMENTO\***

### **OBIETTIVI**

Dedicare tempo alla cura di se', all'ascolto e all'osservazione del corpo e del respiro. fermare la mente imparando a "lasciar scorrere". migliorare la postura, rendere elastica la c.v., tonificare i muscoli portando armonia, consapevolezza ed equilibrio nel corpo e nella mente.

Questo corso è indicato per chi ha già conoscenza di base dello yoga.

### **ARGOMENTI**

- Esecuzione di asana (posizioni mantenute nell'immobilità, anche a lungo) e mudra (movimenti abbinati al respiro)
- Esecuzione di sequenze relate agli elementi, alle divinità indù e ai chakra principali
- Esecuzione di "pranayama" (tecniche di respirazione) e krya (tecniche di purificazione)
- Hasta mudra (gesti con le mani)
- Esecuzione di danze con recita di mantra
- Pratiche in coppia
- Tecniche di rilassamento guidato
- Meditazione

### **METODOLOGIA**

Sarà adottato prevalentemente il metodo "yoga ratna" ideato dalla maestra Gabriella Cella.

### **MATERIALE**

Ricordare di portare un tappetino per la pratica, uno o due cuscini, un telo se si usa coprire il tappetino, una coperta da usare durante il rilassamento. E' consigliato abbigliamento comodo, meglio se di cotone. Nella palestra non si entra con le scarpe, quindi meglio portare calzini.

### **DOCENTE**

Fernanda Lacara

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278

Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: [segreteria@unipopcamponogara.it](mailto:segreteria@unipopcamponogara.it) ;

PEC: [unipopcamponogara@legalmail.it](mailto:unipopcamponogara@legalmail.it)