



## YOGA livello Base

### OBIETTIVI

Introduzione al Raja yoga con il massimo rispetto dei nostri limiti.

### PROGRAMMA

- Cosmogonia Samkhya
- Otto rami dello yoga classico

### METODOLOGIA

Spiegazioni teoriche, esercizi pratici e discussioni di gruppo.

### MATERIALE

Tappetino, cuscino, cintura e mattoncino yoga, plaid.

### DOCENTE

Anna Luisa Carraro

\*\*\*\*\*

### 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.

### ARGOMENTI

- Esecuzione di asana (posizioni mantenute nell'immobilità) e mudra (movimenti abbinati al respiro)
- Esecuzione di sequenze relate agli elementi e ai chakra principali
- Esecuzione di semplici "pranayama" (tecniche di respirazione)
- Hasta mudra (gesti con le mani)
- Esecuzione di semplici danze
- Tecniche di rilassamento guidato

### 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