



YOGA – LIVELLO APPROFONDIMENTO [*]

DOCENTE Lacara

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, 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. 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 Carraro

OBIETTIVI Yoga = Unione cioè uno stato di armonia tra corpo, mente e anima.

ARGOMENTI Intraprendere le otto membra dello yoga di PATANJALI.

METODOLOGIA Con metodo e dolcezza avvalendosi di un tappetino, un cuscino yoga e un plaid ricercare il benessere.

Attraverso gli insegnamenti di maestri antichi, nell'ascolto del nostro corpo fisico e sottile, scrivere una pagina del diario della nostra preziosa vita, impegnandoci in profondità, in modo gioioso e altruista ed onorarla.

Orario e sede del corso: Camponogara Martedì 19.00 – 20.30 (Lacara)

Orario e sede del corso: Stra Giovedì 19.20-20.50 (Carraro)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 15 lezioni da 1.30 h - € 145,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)