



YOGA – LIVELLO BASE

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) 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.

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: Scoprire e conoscere noi stessi attraverso una pratica millenaria.

ARGOMENTI: ĀSANA (posizioni), PRĀNAYAMA (respiro), MANTRA (sacri suoni), MUDRĀ (gesti con le mani) e MEDITAZIONE (acquietare la mente).

METODOLOGIA: Avvalendosi di: un tappetino antiscivolo, di un cuscino yoga, plaid, carta e penna, inizieremo con umiltà a prendere consapevolezza di noi.

Apprendere e schiudersi come un fiore partendo dal centro di noi stessi, lasciarsi inondare dal respiro e collegarsi al ritmo della natura, con l'attenzione che si propaga da dentro e affina vista e udito interiori. Muoversi in sintonia con il corpo e non contro di esso, allinearsi naturalmente fra cielo e terra e trasformare questa esperienza in un viaggio interiore.

Orario e sede del corso: Camponogara Martedì 20.45-22.15 (Lacara)

Orario e sede del corso: Stra Giovedì 21.00-22.30 (Carraro)

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

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