



Lo Yoga

E' una forma di conoscenza di Sé e della Vita il cui strumento principale è il **corpo**; tutto.

Una disciplina millenaria che, attraversando i secoli, ha accompagnato l'intera evoluzione dell'essere umano, adeguandosi sempre ai tempi.

Praticare lo Yoga oggi, significa attivare un dialogo profondo con se stessi, con le nostre necessità ancestrali, con le nostre parti più sottili con le nostre forze archetipiche ed integrarle tra loro. Collegarle.

La Pratica

Per arrivare a questo
svolgeremo insieme una pratica
rispettosa del corpo

che stimola dolcemente il metabolismo

riequilibra il sistema nervoso

sostiene l'attività cardiaca

facilita la circolazione sanguigna e linfatica

incrementa le difese immunitarie

agevola il processo digestivo

e l'eliminazione delle tossine

e, grazie all'uso sapiente di tecniche

di controllo del respiro

governa l'energia vitale

rinvigorisce il tono dell'umore e

riporta in equilibrio l'interezza dell'Essere Umano.

Una pratica che aiuterà a riappropriarsi

della forza inestimabile di guarigione

del Corpo e della Psiche

rendendoci sovrani delle forze del Pensare.



LaViadello Yoga

Yoga degli 8 passi

Uno Yoga della Tradizione,
che segue la strada codificata da Patanjali
intorno al 600 a.C.

- Yama e Nyama: i principi etici
- Hatha Yoga: le asana (posture)
- Pranayama: le dinamiche del respiro
- Pratyahara: astrazione dalle esperienze sensoriali
- Dharana: la concentrazione
- Dhyana: la meditazione
- Samadhi: la realizzazione



Costo:

il costo mensile per un incontro settimanale
è di: 60 Fr. (4 incontri/mese).

il costo mensile per due incontri settimanali
è di: 100 Fr. (8 incontri/mese).

i Corsi si avvieranno al raggiungimento di
5 partecipanti

Lezione di prova gratuita



Non sono un genere
non sono un ruolo
non sono un carattere

lo sono

senza aggettivi
senza, maschere
senza, personaggi
lo sono.

Qui, ora, trasmetto
una via di conoscenza e consapevolezza
tramandata nei secoli

E lo trasmetto perché questo
è nella volontà del mio vero Sé
colui cioè che c'è dietro
ciò che di noi appare
davanti allo specchio
e davanti al mondo

Vi aspetto con gioia

Christina





Dove Siamo



Locarno in via Borghese 32
(in Piazza S. Antonio)
al primo piano sopra al 'Guardiano del faro',
il ristorante vegano.



Il Centro

I corsi si svolgono presso la **Saletta Rosa**
Un luogo intimo e caldo ove Christina con Raffaella
si propongono di esplorare
vie di conoscenza antiche e moderne

Ospitiamo corsi, conferenze, seminari,
giornate e serate a tema.

Gli ambiti sono quello dello Yoga, dell'Antroposfia,
della Medicina, della Cultura, delle Arti e tutto ciò
che pensiamo possa essere di aiuto e sostegno
al percorso umano.

Calendario Corsi - Febbraio/Giugno 2018

lun	9.30-11.00 - 14-15.30
mar	9.30-11.00 - 15-16.30
mer	9.00-10.30
gio	9.30-11.00 - 16.15-17.45
ven	9.30-11.00

Info - contatti ed iscrizioni

info@laviadelloyoga.eu
+49 076 490 0930

I posti sono limitati e
la prenotazione si rende necessaria



Che cosa farei
per me
se fossi
una persona che mi ama?

allora fallo....

apri qui...

