



il ritmo del corpo,
la melodia della mente,
l'armonia dell'anima
creano la Sinfonia della Vita
B.K.S. Iyengar



CORSO DI YOGA

Locarno

Guidati da Christina,

praticheremo lo YOGA

Lo **Yoga** è 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.

Per arrivare a questo svloggeremo 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**.

Uno Yoga della Tradizione:

Yama e Nyama: i principi etici

Asana: le posture

Pranayama: le dinamiche del respiro

Pratyahara: l'astrazione dalle esperienze sensoriali

Dharana: la concentrazione

Dhyana: la meditazione

Samadhi: la realizzazione (chissà...)

gli 8 Anga codificati da Patanjali

Lezione di prova gratuita

posti limitati prenotazione necessaria

christina@laviadelloyoga.eu 076 490 0930

Locarno

via Borghese 32 (Piazza S. Antonio)

al primo piano sopra al 'Guardiano del farro', il ristorante vegano.

info e costi

www.laviadelloyoga.eu