

CORSI DI YOGA 2021/2022



ONLINE Giovedì dalle 19.00 alle 21.00

con Antonella Nardone

Modalità: teorico-esperienziale

Luogo: online su Zoom

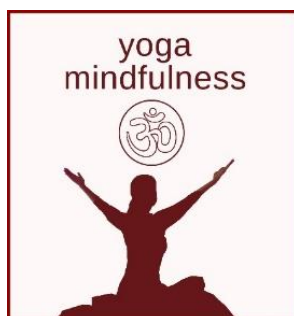
Frequenza: Corso settimanale serale

Totale ore: 8 ore/ mese

Costo del corso : € 60 mensili

Durata complessiva: un anno

Il corso approfondisce la teoria e la pratica dei chakra a che chiamiamo plessi psichici in quanto racchiudono il percorso evolutivo della mente iscritto nel corpo a livello energetico. Gli strumenti di pratica utilizzati saranno quelli dello yoga tradizionale; in particolare saranno apprese delle antiche tecniche di *mantra yoga*, riattualizzate per sostenere il lavoro trasformativo a livello energetico.



IN PRESENZA Mercoledì 19.30-21.00 -Giovedì 9.00-10.30

con Laura Modesti e Fabiana Fiorentino

Modalità: Esperienziale

Luogo: Il filo del Sé- Via G. Rocchi, 7 a Castelnuovo di Porto

Frequenza : settimanale

Durata ogni incontro: 90 minuti

Durata complessiva: da settembre a giugno

Costo: € 50,00 mensili + contributo annuo di € 20,00 per iscrizione

Due corsi di Yoga che lavorano sul sistema corpo -energia -mente e sviluppano quella osservazione sottile di sé stessi che permette di avviare un delicato lavoro di conoscenza di sé. Le classi sono a tema e seguono un percorso che sarà esplicitato. Gli strumenti sono quelli dello yoga classico. Il lavoro mira a sviluppare la consapevolezza del corpo e prepara alla Meditazione.



ONLINE mercoledì ore 19.00 – 20.00

con Lara Bertoli

Modalità: Esperienziale

Luogo: online su Zoom e in differita

Frequenza: settimanale serale

Durata incontro: 60 minuti

Durata complessiva: da ottobre a giugno

Costo del corso: € 40,00 mensili

Lo Yoga Integrale, attraverso un lavoro combinato sul corpo e sul respiro, praticato in maniera morbida ed accogliente, utilizza diversi strumenti fra cui l'Hatha Yoga e lo Yoga dei plessi psichici; lavora per sviluppare flessibilità, equilibrio, forza e riduzione delle tensioni, generando quel benessere psicofisico che è il risultato di un organismo integrato in tutte le sue componenti.

p