

INCONTRI APERTI A TUTTI

TEORIA E PRATICA YOGA

Fermati, Respira e Ascolta il tuo Cuore

Principi e fundamenta per rendere viva l'esperienza dello Yoga

Lo Yoga, pratica millenaria, è un sapere antico ma più che mai attuale in questo tempo che stiamo vivendo e che ci esorta a **FERMARCI** e a ritrovare il nostro **TEMPO** interiore per accedere a quello **SPAZIO** salvifico dove ogni cosa si manifesta.

Partecipa al ciclo di tre incontri di teoria e pratica Yoga dal vivo e online -zoom.*
E' possibile partecipare anche singolarmente ad ogni incontro!

1° INCONTRO **ASANA**

Gli Asana, i loro segreti e la loro Forza.
Cosa si cela dietro ad ogni Asana?
Attraverso gli Asana possiamo esplorare il nostro corpo fisico, gli aspetti psichici e simbolici.
Gli Asana sono la chiave di accesso al nostro Mondo Interiore; forme che plasmano il nostro corpo e che ad ogni pratica, in modo differente, ci fanno entrare in contatto con diversi aspetti che ci appartengono.

Domenica dalle 9.30 alle 13.30
dal vivo e su zoom

9 FEB '25

2° INCONTRO **PRANAYAMA**

Raffinare il nostro "Sentire" attraverso la vastità del Respiro.
Il soffio vitale anima il nostro corpo e, se sapientemente veicolato, ci accompagna a sperimentare un'esperienza profonda e intima.
Corpo e respiro si fondono e si compenetrano portandoci a una consapevolezza rinnovata e più attuale.

Domenica dalle 9.30 alle 13.30
dal vivo e su zoom

30 MAR '25

3° INCONTRO **DHARANA**

Ritrovare il nostro Centro: aprirsi a una Nuova Visione Mantenendo con coraggio e audacia il punto, la mente si deposita e si espande nello Spazio interno.
Nella presenza silenziosa il mondo si allinea.
Vivere nella totalità, assaporare la preziosità di ogni istante!

Domenica dalle 9.30 alle 13.30
dal vivo e su zoom

11 MAG '25

Centro Culturale Anantamatra