

ORE 18.00 – 19.15

Lo yoga non prende tempo, ti restituisce il tempo ... (Ganga Bianco)

PROGRAMMA:

- CORSO DI HATHA YOGA PER TUTTI LIVELLI
- ASANA
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- TECNICHE DI CONCENTRAZIONE
- RILASSAMENTO GUIDATO

INFO: CELL. 338/6311067 (ELENA)
DOVE: Banchina Centro Commerciale



COSA E' HATHA YOGA?

Lo hatha-yoga è costituito da un complesso di esercizi fisici, o **âsana**, e da esercizi di controllo della respirazione o **prânâyâma**, perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogin.

La pratica dello hatha-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

Come raggiungiamo tale equilibrio e tale consapevolezza? Con la pratica costante e regolare.

Se analizziamo infatti il significato del termine hatha, scopriremo che esso indica «sforzo», «ostinazione», «pertinacia».

La pratica riveste quindi un'importanza fondamentale, andando a modificare lo stato mentale e fisico del discepolo.

Ecco alcuni dei più evidenti benefici:

- miglioramento generale nello stato di salute;
- maggiore calma e capacità di concentrazione;
- tonificazione muscolare e miglioramento della mobilità articolare;
- regolarizzazione del peso corporeo;
- maggiore vitalità anche in età avanzata.

Ricordiamo però che uno dei principi fondamentali dello Yoga è di non ricercare i frutti delle proprie azioni: la pratica andrà pertanto eseguita per sé stessa, senza preoccuparsi del risultato.