



YOGA DAY LAGHI DI SIBARI

CON PARTECIPAZIONE DI STUDIO OLISTICO BEN...ESSERE DI ROSSANO (CS)

03 AGOSTO 2019, ORE 18:00 – 21:00

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

- **PROGRAMMA:**
- **ORE 18.00 - 19.00 : HATHA YOGA PER TUTTI, LIVELLO PRINCIPIANTI**
- **ORE 19.15 – 20.15 : HATHA YOGA LIVELLO INTERMEDIO**
- **ORE 20.15 – 20.45: RILASSAMENTO IN YOGA NIDRA, TUTTI I LIVELLI**

INFO: 3204863681 CHIARA

3386311067 ELENA

DOVE: PARCO INGRESSO LAGHI DI SIBARI





COSA è HATHA YOGA?

Lo hatha-yoga è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, 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.