



CORSO YOGA ADULTI BASE

Questo corso accompagna gradualmente e in modo armonioso i partecipanti alla conoscenza dello yoga



autentico e tradizionale, chiamato yoga integrale, in quanto integra aspetti di vari rami dello yoga per rispondere al meglio a tutte le esigenze di corpo, mente e anima del nostro tempo.

Il corso presenta aspetti pratici e teorici, includendo la realizzazione di nuove posture logiche (*asana*), tecniche di igiene naturale, informazioni di alimentazione e fitoterapia, una tecnica di rilassamento profondo attraverso il sonno logico cosciente (*yoga nidra*) e tecniche di meditazione in grado di armonizzare e rigenerare i praticanti sia sul piano fisico, che mentalmente ed emozionale.

Al termine del primo anno di corso, i partecipanti saranno in grado di realizzare anche autonomamente gli esercizi e le tecniche logiche presentate per poter rispondere ai vari problemi della vita quotidiana di natura fisica e non, con strumenti naturali.

CORSO YOGA ADULTI AVANZATO



Questo corso dà la possibilità di continuare a progredire, sempre in modo armonioso in un corso avanzato. In tale corso si continueranno a presentare in modo pratico e teorico nuove posture logiche (*asana*) oltre che tecniche di controllo di respiro (*pranayama*) e nuovi aspetti quali ad esempio lo studio dei colori e il loro significato nel quotidiano.

CORSO YOGA GESTANTI



Un percorso che dà la possibilità alle future mamme di scoprire anche in modo diverso le loro infinite potenzialità e armonizzare all'interno di un corso yoga studiato per loro. Le finalità sono quelle di far conoscere e praticare posture logiche che aiutano alla preparazione armoniosa alleviando eventuali problemi nei mesi di gravidanza e legati al parto stesso, speciali respirazioni, aspetti di alimentazione, visualizzazioni, rilassamenti guidati e, in particolare, evidenziare strumenti per entrare in contatto con il nascituro, sviluppando una attitudine di piena accettazione e amore a tutti i livelli per una reale preparazione a questo evento straordinario che è la nascita.

YOGA, UNO STILE DI VITA