

HATHA E RAJA YOGA



In base agli "Yoga Sutra di Patanjali" (testo base sullo yoga) sono descritti otto gradini: **Yama e Nyama** (divieti ed osservanze), le basi etico-morali preparatorie; **Asana** (postura fisica) e **Pranayama** (tecniche di controllo dell'energia vitale), la pratica dell'**Hatha Yoga fisico**; **Pratyahara** (introspezione), **Dharana** (concentrazione), **Dhyana** (meditazione), la pratica del **Raja Yoga meditativo**; **Samadhi** (estasi) la meta ultima grazie al perfezionamento dei gradini precedenti.

Le lezioni saranno arricchite anche dalle conoscenze successive: **mudra, bandha, mantra, mandala, yantra, nadi..** ed in particolare i **chakra**. I **Chakra** sono **centri energetici** dislocati all'interno della spina dorsale astrale e collegati ad apparati, organi, ghiandole.

"Lo Yoga è una scienza millenaria straordinaria che integra ed armonizza il sistema corpo, mente ed anima superando le identificazioni e limitazioni dell'essere umano in un percorso di crescita consapevole".

LEZIONI DI GRUPPO

Lunedì e Giovedì 18.15-19.30 e 20.00-21.15

Mercoledì e Venerdì 13.30-14.30

Prova Gratuita su prenotazione.

LEZIONI INDIVIDUALI

(in sede o a domicilio) per esigenze particolari.

INTENSIVI E CAMPI SCUOLA YOGA sui chakra.

Per INFO E PRENOTAZIONI:

Paola 329/3276989 - sirived@libero.it - www.ventodoriente.com