

# YOGA INTEGRALE



ISTITUTO  
YOGA  
MOKSHA a.s.d.



## programma del corso:

- **lettura e commento del testo “Bhagavad Gita”** (antico testo indiano fondamentale per la comprensione e la pratica della metodologia e disciplina yoga);
- **esercizi di ricarica energetica** inventati dal Maestro Yogananda;
- **tecniche di rilassamento** per eliminare velocemente la stanchezza e combattere lo stress;
- **esercizi di pranayama** (varie tecniche di respirazione per l’aumento della propria vitalità, il controllo della mente e degli stati emotivi);
- **esercizi di concentrazione e meditazione** (raja yoga per la potenza della mente).

Per la partecipazione al corso è indispensabile acquistare il testo **“Bhagavad Gita”**, edizione Ubaldini, a cura di Sarvepalli Rhadakrisnan (si raccomanda questa edizione con questo preciso commento).

**DURATA** 8 lezioni, ogni sabato dalle 15:30 alle 18

### PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

055 6287293 - 347 8617590

[www.yogamoksha.it](http://www.yogamoksha.it) - [info@yogamoksha.it](mailto:info@yogamoksha.it)

Istituto Yoga Moksha a.s.d. - Viale Europa, 115 - Firenze