

YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.

da sabato 6 aprile,
4 lezioni ogni sabato dalle 15,30 alle 18
escluso il 27 aprile

PROGRAMMA DEL CORSO:

- lettura e commento del testo “Aforismi sullo Yoga” di Patanjali (antico testo indiano fondamentale per la pratica della concentrazione e della meditazione);
- Chakra e meditazione sui Chakra;
- esercizi di pranayama (varie tecniche di respirazione per l’aumento della propria vitalità, il controllo della mente e degli stati emotivi)

Il testo “Aforismi sullo yoga” non è più disponibile in commercio nell’edizione richiesta dall’insegnante (Boringhieri); ne verranno pertanto fornite le fotocopie.

COSTO DEL CORSO: 60 €

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

055 6287293 - 347 8617590

www.yogamoksha.it - info@yogamoksha.it

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

 [yogamoksha](https://www.facebook.com/yogamoksha)