

YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.

**2 mesi 8 lezioni,
ogni sabato dalle 15,30 alle 18**

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);
- **esercizi di ricarica energetica** secondo gli insegnamenti del 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).

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


DATA INIZIO CORSO:

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)