

YOGA

INTEGRALE

SABATO: 14 - 21 OTTOBRE, 11 - 18 - 25 NOVEMBRE, 16 DICEMBRE

Letture 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 Rhadakrishnan (si raccomanda questa edizione con questo preciso commento).

6 LEZIONI, DALLE 15:30 ALLE 18 - COSTO 130 €

160 € PER CHI NON FREQUENTA ALTRI CORSI

70€ PER CHI HA GIÀ FREQUENTATO IL CORSO CON LO STESSO PROGRAMMA

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



**ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.**

055 6287293 - 347 8617590
www.yogamoksha.it
info@yogamoksha.it