

YOGA

INTEGRALE

SABATO: 20 OTTOBRE, 10 - 17 - 24 NOVEMBRE, 1 - 15 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 Rhadakrisnan (si raccomanda questa edizione con questo preciso commento).

6 LEZIONI, DALLE 15:30 ALLE 18 - COSTO 150 €
180 € PER CHI NON FREQUENTA ALTRI CORSI
75€ PER CHI HA GIÀ FREQUENTATO IL CORSO CON LO STESSO PROGRAMMA

Istituto Yoga Moksha a.s.d.c.
Viale Europa
ingresso da via Finlandia, 22
Firenze



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

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

ATTIVITÀ RISERVATE AI SOCI