

YOGA

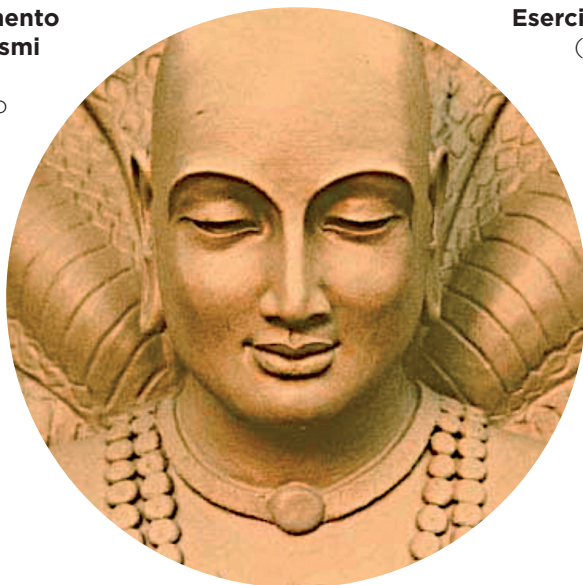
INTEGRALE

SABATO: 10 - 17 - 24 FEBBRAIO, 3 - 10 - 17 MARZO

Lettura e commento del testo "Aforismi sullo Yoga" di Patanjali

(antico testo indiano fondamentale per la pratica della concentrazione e della meditazione).

Rilassamento profondo per la conoscenza di se stessi.



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 basati sulle Quartine di Omar Kayyam


(raja yoga per la potenza della mente).

*Per la partecipazione al corso è indispensabile acquistare il testo **Yogasūtra di Patañjali**, edizione Einaudi a cura di **Federico Squarcini** (si raccomanda questa edizione) e **"Le Quartine" di Omar Kayyam**.*

6 LEZIONI, DALLE 15:30 ALLE 18 - COSTO 140 €

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.c.
Viale Europa, 115 - Firenze
 yogamoksha


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

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