

# YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA  
MOKSHA  
A.S.D.



**sabato 24 ottobre; 7, 14, 21  
novembre; 5, 12 dicembre**

- **Lettura 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**  
**120 € (180 € per chi non frequenta l'hatha yoga)**

055 6287293 - 347 8617590 - [www.yogamoksha.it](http://www.yogamoksha.it) - [info@yogamoksha.it](mailto:info@yogamoksha.it)  
Istituto Yoga Moksha a.s.d. - Viale Europa, 115 - Firenze

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