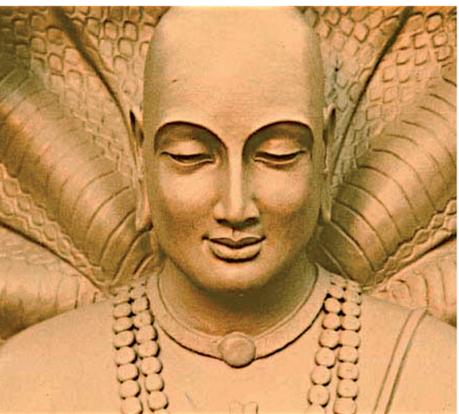


YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.



sabato 19 marzo,
2, 16 aprile,
14 e 21 maggio*

Raja Yoga

• 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** (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.

***4 lezioni + 1 di recupero (21/5), nei sabati indicati dalle 15:30 alle 18
110 € (180 € per chi non frequenta l'hatha yoga, 60 € per chi ha già
frequentato con lo stesso programma)**

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)