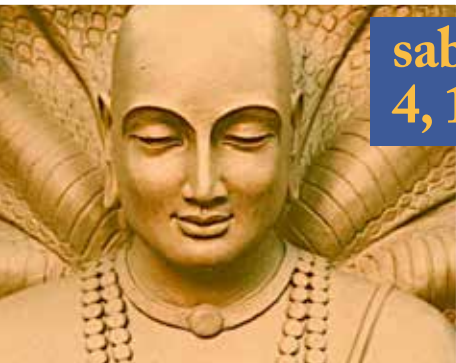


YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA
MOKSHA
A.S.D.



**sabato 11 e 18 febbraio,
4, 11, e 18 marzo**

Meditazione

- **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).

*Per la partecipazione al corso è indispensabile acquistare il testo **Yogasūtra di Patanjali**, edizione Einaudi a cura di Federico Squarcini (si raccomanda questa edizione)*

**5 lezioni , nei sabati indicati dalle 15:30 alle 18
120 € (150 € 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)