

# YOGA

SUL  
RETRO  
TUTTE  
LE INFO

INTEGRALE

## VERSO LA MEDITAZIONE

LA PACE DENTRO

—  
APPROFONDISCI  
IL TUO YOGA  
—



**DA NOVEMBRE AD APRILE**  
**SABATO DALLE 15,30 ALLE 18,30**

ATTIVITÀ RISERVATE AI SOCI

Istituto Yoga Moksha a.s.d.c.  
Via Finlandia, 22 - Firenze  
055 6287293 - 347 8617590



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

FB: yogamoksha  
[www.yogamoksha.it](http://www.yogamoksha.it)  
[info@yogamoksha.it](mailto:info@yogamoksha.it)



## PROGRAMMA

### L'arresto dei vortici della mente e le attitudini che lo ostacolano.

Letture e commento dell'antico testo indiano  
Yogasutra di Patanjali.

Pratica di ricarica energetica,  
pranayama (ginnastica respiratoria, bandha,  
kapalabhati, bhastrika, nadi shodhana pranayama)  
concentrazione, rilassamento, e meditazione.

## DATE

**5 e 26 novembre**  
**21 gennaio**  
**4 e 11 febbraio**  
**4 e 18 marzo**  
**1 aprile**

## COSTO

**30 € lezione singola, 70 € tessera da 3 lezioni**  
**180 euro corso completo**

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

ATTIVITÀ RISERVATE AI SOCI

Istituto Yoga Moksha a.s.d.c.  
Via Finlandia, 22 - Firenze  
055 6287293 - 347 8617590



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

FB: yogamoksha  
www.yogamoksha.it  
info@yogamoksha.it