

# YOGA INTEGRALE



ISTITUTO YOGA  
MOKSHA  
A.S.D.



da sabato 15 febbraio

## Raja Yoga

- **lettura e commento del testo** “Aforismi sullo Yoga” di Patanjali (antico testo indiano fondamentale per la pratica della concentrazione e della meditazione);

- **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).

*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 + 2 di recupero, ogni sabato, dalle 15:30 alle 18**  
**100 € (140 € 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)