

# YOGA

**INTEGRALE**

LEGGI  
SUL  
RETRO!

---

**SABATO: 9 - 16 - 23  
FEBBRAIO**



**2 - 9 - 16 - 23 - 30  
MARZO, 6 APRILE**

---

## **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 basati sulle Quartine di Omar Kayyam e Il Profeta di Khalil Gibran**


(raja yoga per la potenza della mente).

*Per la partecipazione al corso è indispensabile acquistare il testo **Yogasūtra di Patañjali**, edizione Einaudi a cura di **Federico Squarcini** (si raccomanda questa edizione), "Le Quartine" di **Omar Kayyam** e **Il Profeta di Khalil Gibran**.*

---

**6 LEZIONI E 3 RECUPERI, DALLE 15:30 ALLE 18 - COSTO 160 €**  
**180 € PER CHI NON FREQUENTA ALTRI CORSI**

---

Istituto Yoga Moksha a.s.d.c.  
Viale Europa, 115 - Firenze  
 yogamoksha



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

055 6287293 - 347 8617590  
www.yogamoksha.it  
info@yogamoksha.it

# YOGA

## INTEGRALE



**IL CORSO SARÀ COSÌ STRUTTURATO:**

**9 FEBBRAIO - LEZIONE**

**16 FEBBRAIO - LEZIONE**

**23 FEBBRAIO - RECUPERO**

**2 MARZO - LEZIONE**

**9 MARZO - LEZIONE**

**16 MARZO - RECUPERO**

**23 MARZO - LEZIONE**


**30 MARZO - LEZIONE**

**6 APRILE - RECUPERO**

---

*In questo modo avrai la possibilità di frequentare il corso potendo anche perdere alcune lezioni che potrai recuperare nelle date sopra indicate.*

---

Istituto Yoga Moksha a.s.d.c.  
Viale Europa, 115 - Firenze  
 yogamoksha



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

055 6287293 - 347 8617590  
www.yogamoksha.it  
info@yogamoksha.it