



UN SEMINARIO DI

YOGA DI IYENGAR®

A ISASCO (FINALE LIGURE)

Il seminario su Yoga Kurunta (asana con uso delle corde) si svolgerà domenica 26 Maggio 2013 in località Isasco, Le Manie (Finale Ligure) e sarà condotto da Paolo Rava (insegnante certificato Intermediate Junior II)

Il programma prevede i seguenti orari

Lezione di yoga kurunta ore 9:30-13:00 e ore 14:30-17:00.

Isasco è una meravigliosa valle, circa 250 m sopra il mare, immerso nel verde di stupende pinete e macchia mediterranea, con ampia vista sul mare.

Arrivando in macchina, uscire dall'autostrada a Finale Ligure, andare verso Est (direzione Genova), a Final Pia prendere la strada per Le Manie; appena oltrepassata l'abitato dell'Altopiano delle Manie e i due campeggi, prendere la strada sterrata sulla destra verso Isasco e fermarsi alla prima casa sulla destra. In alternativa uscire a Spotorno, prendere la strada per Tosse e poi Le Manie, appena dopo la trattoria Ferrin prendere la strada sterrata sulla sinistra verso Isasco

Il costo complessivo di tutte le lezioni del seminario è di 35 Euro

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

cell 3386658053/3291350102

email: paolo.rava@alum.mit.edu, info@gonika.eu

Lo yoga, una disciplina antichissima nata in India, consiste in una serie di posizioni da praticarsi con il controllo di una costante consapevolezza della mente, favorendo il dissolversi di blocchi fisici, emozionali e mentali.

B.K.S. Iyengar ha rinnovato ed interpretato lo yoga, sviluppando un metodo che dà particolare enfasi alla precisione nelle posizioni (asana) e nella respirazione (pranayama) e al loro effetto sul corpo e sulla mente. L'esecuzione delle asana comporta un continuo allineamento ed estensione della spina dorsale e di altre parti del corpo.

Queste posizioni sono praticabili a diversi livelli da chiunque. Nella pratica delle posizioni si sviluppa la capacità di ottenere una condizione in cui la forza è unita alla calma e al rilassamento. Attivando ogni parte del corpo, la pratica yoga permette di raggiungere una sensazione di leggerezza, libertà e gioia profonda, migliora la salute e aumentando la consapevolezza permette di affrontare la vita quotidiana con più energia ed efficienza