

SEMINARIO DI

# YOGA IYENGAR

IN VAL DI LANZO



*Il seminario si svolgerà dal 28 luglio al 4 agosto 2012 presso Laboratorio Energia Mentale (LEM – [www.laboratorioenergiamentale.it](http://www.laboratorioenergiamentale.it)) nel piccolo villaggio alpino di Corgnolero vicino a Viù in Val di Lanzo (Torino). Paolo Rava (insegnante IYENGAR ® Yoga certificato Intermediate Junior II), coadiuvato da altri insegnanti qualificati, condurrà i partecipanti nell'apprendimento e nella pratica yoga giornaliera e come opzione in escursioni sulle montagne circostanti, tra le più belle, isolate e selvagge delle Alpi.*

*Il seminario intende dare un'esperienza dello yoga in combinazione con attività in contatto con la natura praticate in maniera non competitiva.*

*La sistemazione è in camere a più letti presso LEM.*

*Verranno tenute lezioni a due livelli, un livello principianti e un livello intermedi (pratica di sirsasana per almeno 5 minuti). Le lezioni per allievi principianti saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:00, pomeriggio ore 17:30-19:30; le lezioni per allievi intermedi saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:00, pomeriggio ore 17:30-20:00. La prima lezione sarà il 29 luglio mattina, l'ultima il 4 agosto mattina.*

*Viù è raggiungibile facilmente in auto o autobus da Torino; l'arrivo è previsto nella sera del 28 luglio.*

*Il costo complessivo del seminario è di 450 Euro. Nel costo sono comprese tutte le lezioni di yoga, i pernottamenti, le prime colazioni, le cene e le escursioni facoltative.*

*Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:*

***cell 3490078955/3386658053; tel 0114240237 (orario lavorativo)***

***email: [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto:paolo.rava@alum.mit.edu), [info@laboratorioenergiamentale.it](mailto:info@laboratorioenergiamentale.it)***

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