

CORSO DI YOGA

**METODO SATYANANDA
CONDOTTO DAL MAESTRO
SANNYASI, MANDALANANDA
SARASWATI,
DISCEPOLO DI SWAMI
SATYANANDA SARASWATI.**



La parola **Yoga** deriva dalla radice sanscrita Yug che significa giogo. Il giogo e' quell' aggeggio che tiene uniti i buoi infatti lo scopo dello Yoga e' quello di UNIRE tutto cio' che e' separato , insegna a "calmare" la mente. Quando la mente e' in pace tutto e' CHIARO. Per calmare la mente lo Yoga parte dal corpo e dal respiro per cui la pratica e' consigliata anche a chi non e' interessato all' aspetto spirituale anche se il vero cambiamento avviene a quel livello. **La pratica Yoga** considera l' Essere Umano in tutte le sue componenti e agisce su tutte queste componenti: Spirito, Pensiero, Emozioni, Energia, Respiro e Corpo.. **Lo Yoga puo' essere praticato a diversi livello per:** ascoltare il corpo ed esserne coscienti, comunicare con il corpo, avere un corpo forte e agile ,tonifica il corpo, stiramento, scioglimento articolazioni, correzione della colonna vertebrale e della postura , stimolazioni degli organi interni e delle ghiandole endocrine, miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, scioglimento tensioni muscolari) sentire il corpo come energia, migliorare ed ampliare la respirazione , migliorare la concentrazione, allontanare i pensieri, imparare a rilassarsi, imparare a ricaricarsi, trasformare gli stati emotivi non desiderati, trasformare i pensieri limitanti, decidere cosa pensare e non essere succubi dei pensieri.(il 95 % dei pensieri non sono nostri),trascendere la mente, sviluppare l' intuizione, accedere alla consapevolezza. La funzione dell'asana e' quella di incanalare l'energia verso specifici punti del corpo attraverso l'assunzione di diverse posizioni



che il praticante esegue per purificare i canali energetici(NADI) e così ottenere un notevole beneficio psicofisico. La perfezione nell'asana si raggiunge quando lo sforzo per eseguirla diventa senza sforzo e l'essere infinito dentro di noi viene raggiunto.

Il Corso si terra' presso la scuola di danza SHERAZADE che si trova al Pier della francesca nella scala C al terzo piano Il Martedì dalle 12,45 alle 13,45 il costo e' di 35 euro mensili solo se il numero dei partecipanti non sia inferiore a 6 unita'.

Chi fosse interessato prego contattare: TRONCALE DOLORES
3286619521