



AIDA SETTORE SPORTIVO VI INVITA AL

CORSO DI YOGA

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



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 livelli 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 cosi' **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 SHEHERAZADE del Pier della Francesca di Torino al terzo piano della nostra scala.

Il Martedi' dalle 12,45 alle 13,45

Chi fosse interessato prego contattare TRONCALE DOLORES 011/5576633 stanza 110

L'associazione Italiana Dipendenti Almamviva (A.I.D.A.), declina ogni responsabilità per danni eventualmente prodotti a dipendenti, a familiari, a terzi e/o cose, prima durante e dopo lo svolgimento delle attività organizzate, restando tale responsabilità in capo agli autori delle azioni dannose.

Tutti i partecipanti alle attività prendono atto che A.I.D.A. NON HA STIPULATO alcuna specifica assicurazione contro gli infortuni e si assumono fin da ora ogni e qualsiasi responsabilità legata alla propria persona per danni personali e/o procurati ad altri e/o cose.

Potete trovare la brochure su MYALMAVIVA → COMMUNITY → AIDA → ATTIVITA' SPORTIVE