



*Associazione Culturale propone corsi e conferenze  
per accrescere la conoscenza di noi stessi e la consapevolezza della nostra vera natura*

# CORSI HATHA YOGA

con Eugenia Calunga

Insegnante Yoga diplomata SIYR

Lo yoga è una scienza completa della vita, un metodo di crescita personale che comprende il corpo, la mente e lo spirito. Le posture Hatha Yoga o "asana" coinvolgono tutte le parti del corpo, tonificano i muscoli, le articolazioni, la colonna vertebrale e l'intero sistema scheletrico. Gli asana abbinate alla respirazione e alla concentrazione lavorano sulle ghiandole, gli organi interni e il sistema nervoso liberando risorse energetiche tramite il rilassamento fisico e mentale.

La pratica costante delle posizioni Yoga:

- rinforza il corpo rivitalizzandolo
- crea equilibrio psicofisico
- stabilizza le funzioni naturali dell'organismo

## DURATA

Pacchetti trimestrali di 12 lezioni:

**MULTILIVELLO**                      **LUNEDI'**                      **dalle 18,45 alle 20,15**

**BASE**                                      **MERCOLEDI'**                      **dalle 18,45 alle 20,15**

E' **possibile** frequentare una o due volte la settimana, inserirsi a corso iniziato, concordare pacchetti personalizzati.

## **CONTENUTI e OBIETTIVI dei CORSI**

## **I - Asana e sequenze dinamiche eseguite in armonia con il respiro**

Attraverso le posture del corpo, mantenute ed eseguite lentamente, il praticante amplia la respirazione profonda, prende coscienza del corpo e delle caratteristiche ed attitudini della propria mente. Le posture non sono soltanto esercizi fisici bensì strumenti per incanalare l'energia vitale nelle diverse parti del corpo. La pratica Yoga richiede il proprio impegno personale e una corretta attitudine interiore.

## **II - Rilassamento del corpo e della mente**

Attraverso il rilassamento si comincia ad avvertire uno stato di pace interiore che costituisce la nostra vera natura. In questa fase impareremo ad osservarci e a fluire senza sforzo con la grazia, ad accoglierci per migliorare nel profondo il rapporto con il nostro corpo, con noi stessi e il mondo intorno a noi.

I corsi mirano a costruire un rinnovato benessere psicofisico in tutte le età della vita e prevedono programmi specifici di consapevolezza per imparare a percepire e proteggere la muscolatura e rinforzare il pavimento pelvico fonte di vitalità, forza e sicurezza.

## **MODALITA' D'ISCRIZIONE**

Prenotatevi comunicando i vostri dati, compilate la domanda di ammissione a socio scaricabile dal sito, un incontro conoscitivo precederà la prima lezione.

### **INFO E ISCRIZIONI:**

Eugenia Calunga cell. 328.2115946

Il Mondo YogaStudio

Strada Mezzo Moletolo, 17 A - Parma

[www.associazioneilmondo.it](http://www.associazioneilmondo.it)

[info@associazioneilmondo.it](mailto:info@associazioneilmondo.it)