

SEMINARI TEORICO-PRATICI DI YOGA

Incontri introduttivi sulla storia e filosofia dello Yoga seguiti dalla pratica di Asana e Pranayama

a cura di Eleonora Bordogni

presso

Aula Sociale e Digitale - Via Cardinal Gusmini,9 - VERTOVA (BG)



4 INCONTRI DI 2 ORE CIASCUNO

GIOVEDÌ 21 – 28 DICEMBRE 2023 – GIOVEDÌ 4 - 11 GENNAIO 2024

in fascia oraria mattutina, pomeridiana o serale da concordare con i partecipanti

CONTATTI PER ACCORDI ED INFO:

Eleonora Bordogni: 348 7939 871 - eleonora.bordogni@gmail.com

PARTE TEORICA

Introduzione alla storia e filosofia dello Yoga

Precetti dello Yoga: Yama e Niyama

Il corpo come strumento, respirazione: Asana e Pranayama

Salute integrale: benefici fisici e psico-emozioni

PARTE PRATICA

Introduzione alle posizioni base dello Yoga

Osservazione e controllo della respirazione

Adattamento delle posizioni secondo le necessità individuali

Come e quando praticare Yoga in casa

MATERIALE NECESSARIO

Materassino, Coperta, Cintura Yoga, Mattone Yoga (consigliato)