



CORSO DI YOGA

mattutino o serale

LUNEDI' ore 8.30 – 9.45, dal 30 Settembre

MERCOLEDI' ore 20.15 – 21.30, dal 2 Ottobre

Nella sede di via Badia, 74 - Gessate

Contatti: Cell. 333.6644928 - email psicologiagessate@gmail.com

Praticheremo uno **Yoga Integrale** che unisce asana, pranayama, mudra, kriya e meditazione.

La tradizione millenaria dello Yoga ci fa entrare in relazione con il nostro Corpo e le sue tensioni, con quelli che consideriamo i suoi limiti e ci insegna a usare il Respiro nel Corpo per prenderne contatto ed entrare profondamente nel ritmo naturale della Vita che ci abita in ogni istante e che ci conduce alle soglie della nostra Essenza.

Non si tratta di una pratica performativa ma integrativa per imparare a ricostruire l'armonia del sistema Corpo-Mente-Anima che nasce totalmente integrato e che col trascorrere del tempo, se non curato, perde la sua caratteristica di Unitá.



Con Armonia, Gradualitá (*krama*) e Gentilezza affronteremo il viaggio all'interno di noi stesse/i, per noi stesse/i!

"Capire che cosa ci fa bene e lasciare andare ciò che ci fa male.

E' un lavoro, perché sia la mente che il corpo tendono a riportarci su qualcosa di noto"

Conduce **Michela Zanei**, insegnante di Yoga, diplomata presso la Scuola di Yoga e Ayurveda Anantamatra di Milano.

- ➔ E' consigliato un abbigliamento comodo e un tappetino (se non hai il tappetino, segnalacelo e te lo procuriamo noi).
- *Costo mensile (4 incontri da un'ora e un quarto): 60 euro*
- *Costo trimestrale (12 incontri da 1 ora e un quarto): 150 euro (anziché 180 euro)*

Per partecipare è necessario essere in regola con la quota associativa annuale (valida da gennaio a dicembre), costo 10 euro.

I corsi partiranno con un minimo di 4 iscrizioni.