

YOGA E SALUTE OLISTICA

*“Yoga è come la musica. Il ritmo del corpo,
la melodia della mente e l'armonia dell'anima
creano la sinfonia della vita.”*

B.K.S. Iyengar

Lo yoga di cui ci occuperemo nei nostri incontri, non prevede gli esercizi fisici per cui lo yoga è generalmente conosciuto, bensì verrà presentato come la più antica scuola di psicologia che il genere umano conosca. Una antica disciplina che consiste in una scienza olistica che mira a reintegrare l'individuo e a riequilibrare tutte le sue sfere antropologiche: fisica, psichica, spirituale.

Questo pensiero classico indiano spiega le più sottili dinamiche mentali e propone terapie efficaci, sperimentate con successo nel corso dei millenni, per la cura dei vari disturbi della personalità.

Nel corso degli incontri verranno proposte anche sessioni di pranayama (la scienza del respiro) e brevi meditazioni guidate.



Docente	LAURA TENERELLI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Mar. 5,19	Apr. 9,23	Mag. 7,21	