

Corso di *Yoga Classico Integrale*

Cosa propone?

Il corso offre una panoramica completa dello Yoga, basandosi sui testi originali della tradizione indiana che si tramanda da migliaia di anni.

Che cos'è lo Yoga?

Lo yoga è una pratica che ci aiuta a trovare serenità vivendo in equilibrio con noi stessi, seguendo un percorso di evoluzione interiore.

Lo Yoga Classico Integrale unisce tutti gli aspetti della nostra vita usando diverse tecniche semplici e pratiche.

Quali sono i benefici?

Con una pratica regolare e costante, sentiamo emergere un maggior benessere fisico, una mente più calma e chiara. Coltiviamo un atteggiamento di maggiore consapevolezza, responsabilità ed equilibrio, utili per affrontare al meglio le difficoltà e le sfide della vita quotidiana.

Le tecniche dello Yoga aiutano a equilibrare corpo, energia e mente, facendo emergere nel praticante forza interiore, determinazione e lucidità di pensiero.

Volete saperne di più?

ASANA

Le posizioni dello yoga (sanscrito: asana), concepite per aumentare la flessibilità del corpo e il tono muscolare, attivano il sistema cardio-circolatorio, tonificano il sistema nervoso e favoriscono conseguentemente il controllo delle proprie emozioni e la concentrazione. Con la pratica delle asana si riducono le tensioni muscolari e mentali e si acquisisce una corretta statica posturale.

L'esecuzione di asana si accompagna a un senso di benessere e di stabilità non solo fisica: nell'assumerle si evita qualsiasi forzatura o atteggiamento competitivo.

Si sviluppa la capacità di focalizzare l'attenzione contemporaneamente su corpo, respiro e mente, accrescendo la consapevolezza dei processi fisici e psichici.

PRANAYAMA

Le numerose tecniche di respirazione ci aiutano a contrastare l'eccesso di stress, ridurre i disturbi del sonno, aumentare la facoltà di controllo e gestione della sfera psico-emotiva.

Nel Pranayama ritroviamo tutte le tecniche di controllo cosciente dell'energia, tese a:

- aumentare la captazione dell'energia vitale (prana);
- migliorare l'assorbimento e la distribuzione del prana stesso nel corpo umano.

Nel rispetto del principio di progressione, si inizia dal "recupero" di una corretta respirazione di base che include la riattivazione del diaframma.

Si procede poi verso tecniche più complesse che utilizzano la ritenzione del respiro e i banda (particolari contrazioni muscolari localizzate).

CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Allo scopo di calmare l'iperattività e la dispersione della mente vengono insegnati metodi di rilassamento psico-fisico e, in seguito, specifiche tecniche di concentrazione e meditazione.

Con la pratica costante e regolare, la meditazione attiva la sfera intuitiva e aumenta la creatività personale: si rivelano le grandi potenzialità latenti in ognuno, capaci di direzionare il nostro cammino evolutivo.

Corso tenuto da Monica Di Cristina, insegnante iscritta all'Albo della Federazione Italiana Yoga e operatore certificato di "Terapia del suono" e "Yoga Terapia"

Per informazioni e prenotazioni:

Tel. 06.78.50.626 - WhatsApp 324.54.98.051 / info@ilteatroroma.it - www.ilteatroroma.it