

Domeniche Yoga

Workshop per approfondire la conoscenza e la pratica dello Yoga

Contenuti e obiettivi del corso

Un ciclo di **8 incontri** per approfondire la conoscenza dell'universo yoga e migliorare la pratica fisica.

4 temi fondamentali:

1. **Asana**: un percorso progressivo e sicuro per raggiungere posizioni avanzate, lavorando su allineamenti, esercizi per stabilizzare e aprire, respiro consapevole.
2. **Scienza del respiro**: fisiologia, meccanica e pratica del respiro, affinché il *pranyama* diventi ben più di un mero esercizio di respirazione. Una pratica capace di migliorare la vita di tutti i giorni.
3. **Oltre l'asana**: benefici, controindicazioni, significato, origine mitologica della posizione e meditazione, per coglierne gli aspetti sottili in grado di portarci al di là dell'esercizio fisico.
4. **Yoga Therapy**: quando lo yoga diventa una vera e propria terapia per il benessere del corpo, della mente e dello spirito

Ogni lezione, della durata di 2h e 30', prevede:

- **1h di pratica di Vinyasa Yoga mediamente intensa**, seguita da una break di 15' circa
- Approfondimento teorico - pratico del tema del workshop
- Materiale didattico



Domeniche Yoga

Workshop per approfondire la conoscenza e la pratica dello Yoga

Programma

Domenica 18/10

Asana: viaggio verso il loto. Pratica di mobilità delle anche, studio degli allineamenti e delle posizioni che preparano al loto, uso dei props.

Domenica 8/11

Scienza del respiro: ricaricarsi respirando. Fisiologia e meccanica del respiro, per prepararsi ai pranayama energizzanti e riscaldanti.

Domenica 29/11

Oltre l'asana: benefici, controindicazioni, origini mitologiche e meditazione delle posizioni in piedi e di equilibrio.

Domenica 24/01

Yoga Therapy: studio e pratica di sequenze di yoga per il mal di schiena

Domenica 21/02

Asana: viaggio verso Pincha Mayurasana. Pratica di inversioni, studio degli allineamenti, delle posizioni che preparano a Pincha e uso dei props per vincere la paura di stare a testa in giù.

Domenica 21/03

Scienza del respiro: radicarsi respirando. Studio e pratica dei *pranayama* che calmano la mente.

Domenica 18/04

Yoga Terapia: studio e pratica di sequenze di yoga per l'ansia

Domenica 09/05

Oltre l'asana: benefici, controindicazioni, origini mitologiche e meditazione delle posizioni di mobilità e di apertura.



Domeniche Yoga

Workshop per approfondire la conoscenza e la pratica dello Yoga

A chi si rivolge

Questo corso si rivolge a **praticanti appassionati di yoga**, che desiderano aumentare il proprio livello di conoscenza e pratica dello Yoga, non solo perfezionando allineamenti ed esecuzione delle posizioni, ma anche approfondendo gli aspetti sottili, mitologici e terapeutici di questa disciplina antichissima, tutt'ora incredibilmente benefica per la vita di tutti i giorni.

Il corso è destinato a chi ha già una pratica di yoga abituale.

Dove e quando

L'intero ciclo di lezioni si svolgerà **una domenica al mese dalle 9:00 alle 11:30** secondo il calendario fornito*, presso la sede della **Scuola Anahata Yoga** di San Genesio ed Uniti (PV), in v. alla Chiesa, 6.

Costi e prenotazioni

Lezione singola: 40,00 €

Intero corso: 259,00 € (anziché 320,00 €)

Per le **singole lezioni** è richiesta la conferma e il relativo pagamento **entro 10 giorni prima** della lezione.

Per l'**intero corso** è richiesto il pagamento anticipato di 145,00 € entro martedì 08/10/2026 e il saldo di 114,00 € entro giovedì 14/01/2027.

Le lezioni perse non potranno essere recuperate né rimborsate. Il corso è limitato a un **massimo di 10 partecipanti** e partirà con un minimo di 5. Sarà quindi data priorità a chi acquisterà il corso completo.

Le date potrebbero subire delle variazioni, che saranno comunicate per tempo.