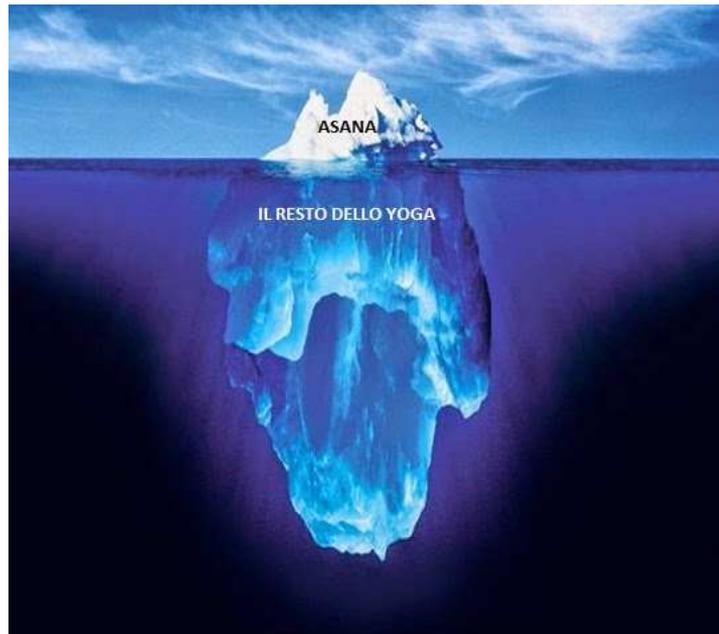


SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO

“GLI 8 STADI DELLO YOGA ... scopriamo insieme cos'è lo YOGA”



Giovedì 16 Novembre 2017 ore 18:00 – 21:00

&

Sabato 18 Novembre 2017 ore 16:00 – 19:00

[N.B - E' lo stesso seminario proposto in giorni diversi](#)

Le ASANA sono solo la punta dell' iceberg ... quello che c'è oltre lo scopriremo insieme ... Un opportunità per capire bene cos'è lo yoga e per approfondire il lavoro che si fa in sala.

ARGOMENTI DEL SEMINARIO:

- YOGA E MITOLOGIA
- LE RADICI DELLO YOGA
- I 4 SENTIERI DELLO YOGA
- RAJA YOGA ... “GLI 8 STADI DELLO YOGA”
- Come applicare gli 8 stadi anche nella pratica delle ASANA
- HATHA YOGA
- Approfondimento delle ASANA (accortezze da tener presente nella pratica delle asana; posizioni del corpo; movimenti della colonna; oltre i benefici fisici cosa ci insegnano le asana)



Pensare con il corpo

Cell. 324.7741063

email: pensareconilcorpo@gmail.com

Viale di Porto 399 Maccarese (Rm)

www.pensareconilcorpo.jimdo.com

Il Seminario si svolgeranno con un minimo di 6 partecipanti.

E' necessario prenotare entro il 04 Novembre 2017