

# **CORSO DI HATHA YOGA**

Il corso si basa su semplici esercizi, il rilassamento, la giusta respirazione e piccole meditazioni guidate per poter sciogliere le tensioni e portare più serenità alla mente preoccupata. Questo porterà a essere più consapevoli dell'energia cosmica che ci nutre. Coltivando poi il pensiero positivo per poter vivere in modo più consapevole la propria vita.

Inizio: dal 20 settembre

IL MARTEDI DALLE 17,15 ALLE 18,20

E IL VENERDI DALLE 17,15 ALLE 18,20

prima lezione gratuita

c/o Parco amico via Caduti Senza Croce n.1 Braida

# **CORSO PRATICO DI MEDITAZIONE**

La salute attraverso lo yoga  
in 12 lezioni

trattiamo i seguenti argomenti:

- Rilassare il corpo e conoscere il respiro
- Osservare comprendere il pensiero
- Imparare a concentrarsi sviluppando la mente
  - Fondamenti della meditazione
  - La meditazione e il colore
  - La meditazione e il suono
  - la meditazione e la forma
- La meditazione e l'anima, conoscere la parte migliore di sé.

INIZIO MARTEDI 20 SETTEMBRE (presentazione)

DALLE 19,30 ALLE 20,30

C/O PARCO AMICO via Caduti Senza Croce n.1 Braida

**Per informazioni: Lucia Togni 333 3514492**