

Yoga Porte Aperte

Lezione teorico pratica di introduzione alla pratica dello Yoga dal titolo:

LO YOGA NEL QUOTIDIANO

Ci sono diversi tipi di Yoga e modi diversi di proporli, nel contempo ci sono diverse motivazioni per avvicinarsi ad esso: moda, mal di schiena, rilassamento oppure una ricerca interiore profonda, la meditazione, l'arricchimento del proprio spirito....

Inoltre ci sono inoltre pratiche Yoga specifiche per anziani, gestanti, bambini ecc.

Il ventaglio è quindi ampio e, dall'esigenza più superficiale a quella più profonda, lo Yoga offre delle risposte diversificate.

Lo Yoga è oggi diventato oggi un fenomeno di massa ma nel contempo si crea una grande disinformazione riguardo il reale messaggio ed il significato di questa disciplina millenaria, banalizzandone il suo scopo ed alcune volte stravolgendolo.

Il Laboratorio Cultura Yoga, presentando la XX° edizione di questa manifestazione indetta dalla YANI (Yoga associazione nazionale insegnanti), propone una lezione di introduzione allo Yoga per offrire una illustrazione coerente dello Yoga, contestualizzato ai tempi odierni.

Al tempo stesso presenta la propria linea d'approccio pedagogica: nulla a che fare con gli stereotipi delle copertine patinate che mostrano posizioni ardue ma piuttosto un lavoro delicato fatto di mobilizzazioni articolari e muscolari, respirazioni e sessioni di rilassamento.

Quanto serve a risvegliare la consapevolezza per un percorso di evoluzione personale che riguarda tutti gli aspetti dell'Essere e le relazioni con la realtà esterna.

Per questo, oltre alle sessione pratica, parte del programma dei corsi è dedicato alla trattazione degli aspetti teorici, per sviluppare un nuovo sguardo su sé stessi. In questo modo il tappeto della pratica diviene il campo di apprendimento e la vita il campo di applicazione.

Il lavoro proposto durante i corsi è raffinato e progressivo, sempre orientato alla persona, tenendo conto delle sue aspettative, capacità e bisogni: la pratica prende spunto dalle tradizioni più classiche ovvero l'Hatha Yoga, con posizioni del corpo e respirazioni, e il Raja Yoga, più rivolto agli aspetti percettivi e meditativi.

Di tutto questo ed altro parleremo durante YOGA PORTE APERTE dedicato ad un pubblico che si avvicina per la prima volta allo Yoga o vuole "assaporare" una diversa prospettiva.

Vi aspettiamo!! Ricordate di prenotare la vostra partecipazione al numero 349 4914197 oppure inviando una mail a vito.accettura@gmail.com

Attenzione: la manifestazione avrà luogo solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. Il giorno prima dell'evento avrete la comunicazione della eventuale cancellazione dell'evento tramite messaggio telefonico