



Giovedì 03 Dicembre ore 18:30 e Sabato 05 Dicembre ore 10:00 Seminario di approfondimento di Yoga: "Gli 8 stadi dello yoga ... scopriamo insieme cos' è lo yoga"

[E' lo stesso seminario proposto in orari diversi](#)

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

#### **ARGOMENTI DEL SEMINARIO:**

- YOGA E MITOLOGIA
- LE RADICI DELLO YOGA
- I 4 SENTIERI DELLO YOGA
- RAJA YOGA ... "GLI 8 STADI DELLO YOGA"
- HATHA YOGA
- Approfondiamo le ASANA (Paschimottanasana, Bujangasana, Trikonasana, ArdhaMatsyendrasana, Sarvangasana, Vrksanasa, Sukasana e Padmasana)

la prenotazione è necessaria



*A.s.d. Pensare con il corpo*