



# YOGA & MEDITAZIONE

Lunedì	9.30-10.30 18.15-19.15
Martedì	20.15-21.15
Mercoledì	20.00-21.15
Giovedì	9.30-10.30 18.15-19.15
Venerdì	20.15-21.30
Sabato	9.30-10.30 Meditazione

## Yoga, Salute ed Equilibrio Interiore

*La pratica dello Yoga prevede movimenti del corpo e l'utilizzo consapevole del respiro, due azioni semplici e naturali, alla portata di tutti e di ogni età.*

*Il grande risultato che lo Yoga permette di ottenere è un corpo rigenerato e una mente libera.*





**Iscrizioni e presentazione:**

**I CORSI (nuovo ciclo), INIZIERANNO DA LUNEDI' 18 SETTEMBRE 2023**

***Per info ed adesioni: Mariella Scuratti: 339 1917647 oppure 0362 40165 (ore pasti)***

---

*La pratica dello Yoga comprende movimenti del corpo e l'uso della respirazione.*

*Due requisiti naturali, semplici, alla portata di tutti e di ogni età.*

*Eppure dopo la pratica dello Yoga, ci sentiamo diversi.*

## Yoga e benessere

Scritto da Administrator

Venerdì 01 Settembre 2023 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 01 Marzo 2024 07:24

---

*Il particolare modo, di usare il respiro, guida il movimento e il corpo lo segue docile, senza sforzo e senza fatica.*

*E' il respiro che porta la mente ad osservare il corpo.*

*La mente registra e ci comunica le sensazioni che il corpo prova.*

*Lo sentiamo più rilasciato, caldo sciolto da ogni tensione muscolare con la circolazione fluida, le articolazioni più mobili.*

*Il corpo e la mente hanno lavorato insieme, con armonia, raggiungendo quello stato di benessere e di calma, frutto di questa integrazione e di questo equilibrio.*

*Dopo una giornata di intenso lavoro fisico e mentale, seguire una pratica che non affatica ulteriormente, ma rigenera il corpo e libera la mente, è il risultato che per mezzo dello Yoga si ottiene.*

### **Mariella Scuratti**



## Yoga e benessere

Scritto da Administrator

Venerdì 01 Settembre 2023 00:00 - Ultimo aggiornamento Venerdì 01 Marzo 2024 07:24

---

