

## L'Istituto di Yoga

è un'associazione culturale senza scopo di lucro che promuove la divulgazione dello yoga attraverso lo studio, la pratica e l'insegnamento di tutti i suoi aspetti:

- l'hatha yoga;
- la meditazione;
- la pratica;
- la filosofia;
- la formazione insegnanti;
- la psicologia;
- i suoi testi tradizionali.

L'*Istituto di Yoga* è stato fondato a Firenze nel 2004 e per circa sette anni ha svolto le proprie attività, in collaborazione con il Quartiere 2, nell'ambito del progetto *La Città della Gioia*.

I nostri corsi si avvalgono di una varietà di insegnanti qualificati e ogni insegnante, nel corso della lezione, esprime le proprie caratteristiche peculiari inserendole nel flusso della Tradizione dello Yoga, in modo tale che ogni incontro diventi un atto creativo.

L'*Istituto di Yoga* nasce dall'incontro di più persone, che cercano di vivere i principi dello Yoga nella propria quotidianità.

## Gli orari dei corsi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:30 - 10:30	Yoga età libera	Yoga età libera		Yoga età libera	Yoga età libera
9:30 - 10:45			Tai Ji età libera		
11:00 - 12:00	Yoga età libera	Yoga età libera	Yoga età libera	Yoga età libera	Yoga età libera
17:15 - 18:15	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga
18:30 - 19:45		Tai Ji Quan		Tai Ji Quan	
18:45 - 19:45	Hatha Yoga		Hatha Yoga		Hatha Yoga
19:50 - 20:50		Tai Ji (avanz.)			
20:15 - 21:15	Hatha Yoga		Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga
20:15 - 22:15		Filosofia Yoga			
21:00 - 22:30			Corso Meditazione		
21:20 - 22:00	Meditazione				



## ISTITUTO DI YOGA

Centro e Studi di Ricerca  
Sperimentale



Anno 2011-2012

Informazioni e iscrizioni  
Segreteria: dal Lunedì al Venerdì  
Tel.: 055 2479080 - 328 172 6224  
Fax: 055 535 2618  
[www.istitutoyogafirenze.com](http://www.istitutoyogafirenze.com)  
e-mail: [istitutoyoga@libero.it](mailto:istitutoyoga@libero.it)

## HATHA YOGA

Scopo dei corsi è rendere il corpo e le articolazioni flessibili, ripristinare una corretta respirazione diaframmatica, accrescere il livello di attenzione e migliorare la propria capacità di concentrazione.

Lo scopo centrale dello Yoga è aumentare la consapevolezza del proprio Sé a livello corporeo, mentale e spirituale.

Durante i corsi saranno praticate:

- tecniche di rilassamento;
- posture fisiche (*asana*);
- pratiche di respirazione (*pranayama*);
- pratiche di concentrazione e di visualizzazione

### Insegnanti:

Andrea Dini, Bruna Saracco, Emanuela Brunetti, Federico Matrone, Luisa Bafile, Massimo Lombardi, Maura Di Francia, Paola Moricci, Velia Volpi

### Costi Trimestrali:

- 2 lezioni settimanali € 100,00
- 1 lezione settimanale € 60,00

---

La **tessera associativa** di € 15 è valida fino al 30-08-12 e comprende l'assicurazione

## TAI JI QUAN

Praticato in Cina da millenni come arte marziale e disciplina di meditazione, è nota nel mondo come ginnastica dolce.

I suoi veri obiettivi sono interiori:

- armonizzare gli opposti;
- equilibrare le forze negative e positive;
- entrare in relazione con l'energia dell'universo

La forma che proponiamo non si riferisce ad alcuna delle forme gestuali tradizionali, ma ne è una sintesi operata in Cina agli inizi del secolo scorso e che è stata sviluppata, soprattutto per quanto riguarda gli elementi interiori, dal Maestro Paolo Bendinelli.

In questo modo il Tai Ji diventa strumento per la ricerca di una Via che ha come suoi obiettivi primari ordinare ed equilibrare le energie dei centri, condizione necessaria per sviluppare un centro di gravità, dal quale partire per creare le proprie strutture sottili.

**Insegnante:** Mascia Adelaar

### Costi Trimestrali:

CORSO BASE:

- 2 lezioni settimanali: € 110,00
- 1 lezione settimanale € 60,00

CORSO AVANZATO:

- 1 lezione settimanale € 50,00

---

La **Segreteria** è aperta dal Lunedì al Venerdì in orario 17:00 - 20:00

## CORSI DELL'ETÀ LIBERA

### YOGA e TAI JI QUAN

Corsi di Yoga e di Tai Ji Quan adattati in maniera specifica alle esigenze degli over sessanta.

I corsi utilizzano particolari accorgimenti tecnici che rendono le posture Yoga e la gestualità del Tai Ji Quan facilmente e gradevolmente accessibili agli utenti che rientrano nella fascia di età interessata.

Scopo dei corsi è di rendere flessibili il corpo e le articolazioni, di ripristinare una respirazione diaframmatica corretta, di accrescere il livello di attenzione, di migliorare la propria capacità di concentrazione e di rendere più stabile l'equilibrio. Scopo centrale di entrambe le discipline è ampliare la consapevolezza del proprio Sé, a livello fisico, mentale e spirituale.

**Insegnanti Yoga:** Bruna Saracco, Federico Matrone, Luisa Bafile, Maura Di Francia

**Insegnante Tai Ji:** Mascia Adelaar

### Costi Trimestrali:

- |        |                          |          |
|--------|--------------------------|----------|
| YOGA   | - 2 lezioni settimanali: | € 100,00 |
|        | - 1 lezione settimanale  | € 60,00  |
| TAI JI | -1 lezione settimanale   | € 60,00  |

---

I corsi si svolgono in **via G. Lanza 65, Firenze**