

## 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;
- Kirtan e Bajan
- suoni
- la filosofia;
- la psicologia;
- la formazione insegnanti;
- i suoi testi tradizionali.

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 è stato fondato a Firenze nel 2004 e nasce dall'incontro di più persone, che cercano di vivere i principi dello Yoga nella propria quotidianità.

**Attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14/1/2013, n. 4**

**(G.U. 26/1/ 2013, n. 2)**

## Orari dei corsi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8,00 - 09,30		Incontri Individuali di Yoga			
10,00 - 11,00	Yoga età libera	Yoga età libera	Yoga età libera	Yoga età libera	
11,30 - 16,30		Incontri Individuali di Yoga			
17,15 - 18,15	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
19,00 - 21,00		Filosofia Yoga			
19,30 - 20,30		Yoga (°)		Yoga	
20,15 - 21,15	Yoga		Yoga Dinamico		
21,30 - 23,00			Corso Meditazione		
21,30 - 22,00	Meditazione				

(°) La lezione dura h. 1 ora e ½



# ISTITUTO DI YOGA

## Centro e Studi di Ricerca Sperimentale



**Anno 2020 - 2021**  
**Settembre - Giugno**

Informazioni e iscrizioni  
Segreteria: dal Lunedì al Venerdì  
Tel.: 370-3254890  
371-4976260  
[www.istitutoyogafirenze.com](http://www.istitutoyogafirenze.com)  
e-mail: [info@istitutoyogafirenze.com](mailto:info@istitutoyogafirenze.com)

**Via G. Lanza 65 - Firenze**

## YOGA PER TUTTI

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.

Attraverso lo **Yoga** si diventa consapevoli delle proprie potenzialità, 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;
- pratiche meditative.

**Insegnanti:** Bruna Saracco, Carla Ottaviani, Emanuela Brunetti, Federico Matrone, Fulvio Labardi, Leonardo Catoni, Luisa Bafile, Marco Iannotta, Massimo Lombardi, Mirian Florio, Valentina Claudi

---

### Approfondimenti di Yoga data stabilita di volta in volta

*Prenotazione Obbligatoria*

---

### Kirtan – Canti devozionali

2° sabato del mese, 16:30 - 18:30

*Ingresso libero*

---

### Formazione Insegnanti di Yoga

3<sup>a</sup> domenica del mese, 9 - 18

*Prenotazione Obbligatoria*

## YOGA PER L'ETA' LIBERA

Corsi di Yoga adattati in maniera specifica alle esigenze degli over sessanta.

I corsi utilizzano particolari accorgimenti tecnici che rendono le posture dello **Yoga** facilmente e gradevolmente accessibili agli utenti che rientrano nella fascia di età interessata.

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

Scopo centrale è ampliare la consapevolezza del proprio Sé, al livello fisico, mentale e spirituale.

**Insegnanti Yoga:** Bruna Saracco, Federico Matrone, Luisa Bafile, Massimo Lombardi.

---

### Settimana di Prova

dal 21 al 25 settembre 2020

*Ingresso libero*

per il programma consultare il nostro sito

---

Tutti i **corsi** si svolgono in  
**via Giovanni Lanza 65, Firenze**

---

La **Segreteria** è aperta

**Da Lun a Ven orario 17 - 20**

---

La **tessera associativa** di € 15

è valida fino al 30-08-21 e  
comprende l'assicurazione

## YOGA DINAMICO

Riscopre il proprio potenziale ad ogni livello di consapevolezza: fisica, psicologica e spirituale. Unisce lo sguardo ad una respirazione/postura corretta portando al controllo dei sensi e ad una più profonda consapevolezza di sé stessi. Pratica regolare e dedizione aiutano ad acquisire sicurezza e stabilità fisica e mentale. L'energia vitale stimolata dalla pratica circolando attraverso il corpo, rafforza e purifica il sistema nervoso. La mente può diventare calma, lucida, chiara, precisa e consapevole.

Il respiro - cuore della disciplina - collega un asana all'altro. Sincronizzare movimento e respiro produce un intenso calore interno. Tale calore provoca una migliore circolazione del sangue, una maggiore ossigenazione dei muscoli e degli organi interni, iniziando così un processo di purificazione. Quando lo sguardo è stabilmente concentrato in un unico punto, la mente è concentrata e la respirazione è fluida ed efficace.

Gli Yogi scoprirono che la regolazione del respiro poteva calmare la mente; con la pratica del Vinyasa (sincronizzare respiro e movimento) il praticante, grazie a una mente più calma, può raggiungere un perfetto allineamento del corpo creando così un contesto in cui è più facile superare gli ostacoli sia fisici che psicologici.

**Insegnante:** Andrea Dini.

**Costi per 12 Settimane**

**Frequenza bi-settimanale:** € 140

**Frequenza settimanale:** € 90