

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 |
|---------------|---------------|-----------------|----------------------|-----------------|---------|
| 10,30 - 11,30 | | Yoga età libera | | Yoga età libera | |
| 16,45 - 17,45 | Yoga | | | Yoga | |
| 17,00 - 18,00 | | Yoga | Yoga | | |
| 18,30 - 19,45 | | Yoga | Yoga | | Yoga |
| 20,15 - 21,30 | Yoga Dinamico | | Yoga | Yoga Dinamico | |
| 21,30 - 23,00 | | | Corso di Meditazione | | |



ISTITUTO DI YOGA

Centro e Studi di Ricerca
Sperimentale



Anno 2023 - 2024

Settembre - Giugno

Informazioni e iscrizioni

Segreteria: dal Lunedì al Venerdì

Tel.: 371-5837781

371-4976260

www.istitutoyogafirenze.com

e-mail: info@istitutoyogafirenze.com

Via V. Chiarugi 10 - 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, Lucia Masini, Luisa Bafile, Marco Iannotta, Massimo Lombardi, Rosanna Cuniglio, Valentina Claudi

Yoga Individuale Corso di Meditazione

Prenotazione Obbligatoria

Settimana di Prova
dal 18 al 22 settembre 2023

Ingresso libero

per il programma consultare il nostro sito

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, Luisa Bafile, Federico Matrone, Lucia Masini, Massimo Lombardi

I **corsi** si svolgono in
Via Ferdinando Martini 4/a (Firenze)
presso **Accademia Shiatsu Do**

La **Segreteria** è aperta
Da Lunedì a Venerdì
in orario dei corsi

La **tessera associativa** di € 15
è valida fino al 30-08-24 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.

Insegnanti: Marco Iannotta

IN PRESENZA

Costi per 12 Settimane
Frequenza bi-settimanale: € 150

Frequenza settimanale: € 105