

## 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
9,30 - 10,45			Tai Ji età libera		
10,30 - 11,30	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 (sez. 1-6)		Tai Ji Quan (sez. 1-4)	
18,45 - 19,45	Hatha Yoga	Filosofia Yoga	Hatha Yoga		Hatha Yoga
19,00 - 21,00					
19,45 - 20,15		Tai Ji Quan (prolungamento)			
20,15 - 21,15	Hatha Yoga	Nada Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga
21,20 - 22,00	Meditazione				
21,20 - 22,50			Corso Meditazione		



## ISTITUTO DI YOGA

Centro e Studi di Ricerca Sperimentale



Anno 2017-2018

Settembre - Giugno

Informazioni e iscrizioni

Segreteria: dal Lunedì al Venerdì  
Tel.: 055 2479080 - 370-3254890

Fax: 055 535 2618

[www.istitutoyogafirenze.com](http://www.istitutoyogafirenze.com)

e-mail: [info@istitutoyogafirenze.com](mailto:info@istitutoyogafirenze.com)

Via G. Lanza 65 - Firenze

## 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.

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:** Andrea Dini, Bruna Saracco, Emanuela Brunetti, Federico Matrone, Fulvio Labardi, Luisa Bafile, Massimo Lombardi.

---

### Kirtan - Canti devozionali

2° Sabato del Mese, orario 16:30 - 18:30

*Ingresso libero*

---

### Sangha

3° Sabato del Mese, orario 16:30 - 18:30

*Ingresso libero*

---

### Seminari Mensili di Yoga (approfondimenti)

3° Domenica del Mese, orario 9 - 18

*Prenotazione Obbligatoria*

## 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 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 di entrambe le discipline è ampliare la consapevolezza del proprio Sé, al livello fisico, mentale e spirituale.

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

**Insegnante Tai Ji Quan:** Mascia Adelaar.

---

### Settimana di Prova

Dal 18 al 23 settembre 2017

*Ingresso libero*

per il programma consultare il nostro sito

---

### Yoga Porte Aperte 2018

*(Y.A.N.I. - Yoga - Associaz. Nazionale Insegnanti)*

27-28 gennaio 2018

*Ingresso libero*

per il programma consultare il nostro sito

## 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 proprio centro di gravità, da cui partire per creare le proprie strutture sottili.

**Insegnante:** Mascia Adelaar.

---

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

---

La **Segreteria** è aperta  
**Lun - Ven orario 17 - 20**

---

La **tessera associativa** di € 15  
è valida fino al 30-08-18 e  
comprende l'assicurazione

### Costi per 12 Settimane

*I costi sono validi per entrambe le discipline*

Frequenza bi-settimanale: € 125

Frequenza settimanale: € 80