

YOGA A MONTECAMPIONE 2019 - DESCRIZIONE CORSI

Giovedì 8 agosto	07:30	BAIT	YOGA SUNRISE	FACILE
------------------	-------	------	--------------	--------

UNA BREVE PASSEGGIATA ALL'ALBA, UNA PRATICA LEGGERA PER UN RISVEGLIO DOLCE SALUTANDO IL SOLE CHE SORGERA' ALLE 6:15, MA SPUNTERA' DALLE MONTAGNE DURANTE LA NOSTRA PRATICA. A SEGUIRE RICCA, RICGISSIMA COLAZIONE AL BAIT. QUESTA VOLTA VARRA' PROPRIO LA PENA SVEGLIARSI PRESTO, CREDETEMI.

YOGA per chi non l'ha mai fatto

*"CHIUNQUE PUO' RESPIRARE, DUNQUE CHIUNQUE PUO'
PRATICARE YOGA"*

(T.K.V.DESIKACHAR)

CAPIREMO COS'E' LO YOGA, CI DELIZIEREMO CON QUALCHE STORIA DI DIVINITA' E DI MITI CHE HANNO ISPIRATO LE PIU' IMPORTANTI ASANA (LE POSE) E POI PROVEREMO INSIEME. UNA PRATICA FACILE, FACILISSIMA, MA CHE TOCCA LE RADICI DELLO YOGA E NE RIVELA IL VERO SIGNIFICATO.

YOGA - LAKSHMI o

LAKSHMI E' LA DEA DELL'ABBONDANZA NELLA TRADIZIONE INDUISTA, E QUESTO E', APPUNTO, UN PERCORSO SULL'ABBONDANZA CHE, ISPIRANDOSI ALL'ECCELLENTE

LAVORO DI DEEPAK CHOPRA, SVILUPPA, CON UNA PRATICA INTENSA, ADATTA A CHI HA GIA' PRATICATO ALMENO UN PO', IL CONCETTO DI ABBONDANZA NELLE SUE OTTO FORME PRINCIPALI. IL PERCORSO DURERA', COME NELLA TRADIZIONE DI CHOPRA, 21 GIORNI, MA CHI NON DESIDERA CIMENTARSI POTRA' VENIRE ANCHE SOLO A QUALCHE LEZIONE O SEMPLICEMENTE PER LA PRATICA.

YOGA - WARRIOR SOUL

*POICHÉ SONO UN GUERRIERO, NON MI ADDESTRO PER
VINCERE O PERDERE. NON MI PREOCCUPO DELLA FORZA O
DEBOLEZZA. SONO IMPERTURBABILE. IL NEMICO NON SI
ACCORGE DI ME, NÉ IO DI LUI.*

IL MOVIMENTO FLUIDO DEL GUERRIERO ODAKA RISVEGLIA L'INTELLIGENZA CORPOREA E TI PERMETTE DI VIVERE CENTRATO ANCHE IN MEZZO DEL CAOS. COSA VUOL DIRE ESSERE UN GUERRIERO?

ROYA - 2 ORE

16 AGOSTO, ORE 17:30 QUEST'ANNO SAPETE GIA' DOVE SARA' TENUTA LA LEZIONE, MA NON SAPETE COSA VI ASPETTA. UNA PRATICA DI DUE ORE PER DISINTOSSICARCI E RITROVARCI. SE

L'ANNO SCORSO VI È PIACIUTO, QUEST'ANNO SARA' UN MERAVIGLIOSO TRAMONTO. ANCHE PERCHE' DOPO SI MANGIA IN RIFUGIO!

PER TUTTE LE ALTRE LEZIONI CHE TROVATE IN ELENCO ABBIAMO INDICATO IL GRADO DI DIFFICOLTA', MA VI INVITO A VENIRE A PROVARE COMUNQUE PERCHE' NON E' IMPORTANTE RAGGIUNGERE LA POSA, MA IL PERCORSO PER ARRIVARCI E QUELLO LO FAREMO INSIEME.

NAMASTE'