

Collaborazione con Steeve Dubois

insegnante dell'Unione Europea dello Yoga - U.E.Y.
proponiamo ai Soci corso di YOGA e PRANAYAMA

YOGA DEL KASHMIR

In Via Nazionale 42, Tavagnacco. Presso la sede di "Power Yoga Italy".

1° - il lunedì dal 13/01 al 16/03/2020, dalle 18.30 alle 20.00

2° - il lunedì dal 23/03 al 01/06/2020, dalle 18.30 alle 20.00

Corso di Yoga secondo l'antica tradizione del Kashmir. Questo tipo di yoga della tradizione si colloca nella visione non dualistica delle scuole sivaiste. Un approccio a livello emotivo ed estetico allo stesso tempo. Nessuna pretesa di un cambiamento, ma un ascolto profondo del proprio corpo e l'accettazione dei propri limiti, lontano dall'idea di risultati e competizione. Una pratica delle posture quasi meditativa, solamente il piacere di lasciare fluire il corpo e la mente in una bellissima unione che va al di là di concetti, schemi e pensieri.

€ 135,00 a periodo + tessera ASD DLF

PRANAYAMA dinamica del respiro

In Via Nazionale 42, Tavagnacco. Presso la sede di "Power Yoga Italy".

1° - il lunedì dal 13/01 al 16/03/2020, dalle 20.00 alle 21.00

2° - il lunedì dal 23/03 al 01/06/2020, dalle 20.00 alle 21.00

Il pranayama è il filo conduttore di ogni pratica Yoga. Respirare è vivere, respirare bene è vivere bene. L'utilizzo delle ritenzioni, i ritmi, le contrazioni, le tecniche del pranayama e di purificazione, il modo corretto di respirare. Tutti questi argomenti verranno introdotti durante il corso. Il pranayama è preparatorio alla meditazione.

€ 115,00 a periodo + tessera ASD DLF

**Chi si iscrive a due corsi di Steeve Dubois otterrà
lo sconto del 40% del corso con il minor costo**

**Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti**