



Circolo A.S.D.
Il Fossolo

CORSO DI YOGA



"Lo Yoga ti porta con gioia nel momento presente, l'unico posto dove esiste la vita".
(Anonimo)

Sedi e orari dei corsi:

► presso la Palestra di via Neruda, 8/a (BO)

ogni Lunedì:

Sera dalle 20,15 alle 21,30

ogni Martedì e Venerdì:

- Mattina, ore 10,15-11,30
- Pomeriggio, ore 18,30-19,45

ogni Sabato

- Mattina, ore 10,00-12,00 > Spazio dedicato

SEMINARI TEMATICI:

- storia, mito ed evoluzione della pratica yoga;
- le virtù dell'essere umano, esperienza attraverso le posizioni;
- yoga a coppie;
- lezioni di yoga con accompagnamento musicale di Jim Beckwith.

CONFERENZE: di filosofia, psicologia, astrologia vedica,
nutrimento ed alimentazione nella visione dello yoga.

INCONTRI: di Bhajan (canti) accompagnati da strumenti orientali e moderni.

WORKSHOP: di movimento e suono curativo, divertenti e liberatori.

Inizio corsi dal 04 Ottobre fino a Giugno - Insegnante: Caterina

Per info: Tel. **377.4718650** (Caterina) - mail: info@fossolo.it

