

# CORSO DI YOGA E MEDITAZIONE



con **BARBARA ZANONI**

in collaborazione con LE LASE Associazione culturale

A partire da lunedì 9 aprile: ogni lunedì, ore 18.30-19.45

**c/o LUCOWORQ – CORSO GARIBALDI, 55 – LUGO (RA)**

Lo *Yoga*, dal sanscrito: 'unione, integrazione', è un insegnamento molto antico, originario dell'India, lo Yoga è una delle sei *Darshana*, o vie, i sistemi tradizionali ortodossi della filosofia induista.

Il lavoro si svolge su tre piani: **corpo, respiro e mente** ed è volto ad armonizzare ognuno di questi livelli per integrarne le funzioni, nell'ambito della persona, intesa come sistema organico complesso di materia ed energia, in cui l'anima si è incarnata.

La lezione si sviluppa come **pratica**, ovvero l'esperienza diretta delle *Asana* (o posizioni) e di alcune sequenze di asana, accompagnate da esercizi di *Pranayama* (o respiro armonico) e si conclude con un **rilassamento** finale.

*Lo yoga è una pratica millenaria adatta a tutti gli esseri umani, che permette a ciascuno di sviluppare un percorso di coscienza personale adeguato alle proprie condizioni di partenza nell'agio e nell'organicità della respirazione integrata alla postura, al movimento e alla meditazione.*

INFO: Barbara Zanoni 338.1537399

[barbara\\_zanoni@libero.it](mailto:barbara_zanoni@libero.it) [www.barbarazanoni.com](http://www.barbarazanoni.com)

