



Seminario di introduzione all'Hatha Yoga

a cura di Luciano Scarazzato

Sabato 17 febbraio 2018

15 - 15,30	Mantra iniziale Presentazione del Seminario Cosa <u>non</u> è lo yoga.....
15,30 - 16,30	Percezione del corpo, del corpo rilassato, del pensiero Posizioni meditative, I Mantra
16,30 - 18,30	Un po' di storia (I Veda, i Darshana, Patanjali) Mantra di chiusura

Domenica 18 febbraio 2018

9,30 - 11	Mantra iniziale Percezione corpo rilassato, corpo in movimento Cos'è un Asana Hatha Yoga pratico (prima sessione)
11 - 13	Il Mantra Om Il Tantra
13 - 14	Pausa pranzo
14 - 15,30	Pranayama e suoi accessori
15,30 - 17	Hatha Yoga pratico (seconda sessione) Mantra di chiusura e arrivederci