



Questi sono gli orari dei nostri corsi,  
differenziati per livello:

### HATHA YOGA

#### AVVICINAMENTO

(Per chi vuole apprendere le basi  
della teoria e della pratica dello Yoga)  
Lunedì e mercoledì ..... ore 17.30-19.00  
Lunedì e mercoledì .....ore 20.30-22.00  
Martedì e giovedì .....ore 10.00-11.30  
Martedì e giovedì .....ore 13.00-14.30  
Martedì e giovedì .....ore 19.00-20.30  
Solo martedì .....ore 20.30-22.00  
Solo giovedì .....ore 20.30-22.00  
Martedì e giovedì.....ore 20.30-22.00

#### APPROFONDIMENTO

(Per chi, avendo già delle basi, intende  
conoscere meglio il cammino dello Yoga)  
Martedì e giovedì .....ore 17.30-19.00  
Mercoledì e venerdì .....ore 09.00-10.30

#### PERFEZIONAMENTO

(Per chi vuol proseguire sulla via dello Yoga,  
praticandone tutti gli aspetti)  
Martedì e giovedì .....ore 08.30-10.00  
Lunedì e mercoledì .....ore 19.00-20.30

### CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

(Per sviluppare l'aspetto mentale dello Yoga)

Venerdì I corso.....ore 17.30-18.30  
Venerdì II corso.....ore 18.45-19.45

### CONOSCENZA DELL'INDUISMO

Giovedì I corso .....ore 17.45  
Giovedì II corso .....ore 16.15



## L'Institute of Yogic Culture

è stato tra i primi ed è forse il più rinomato Centro Yoga  
a Trieste, presente in città già dal 1985.

Oggi continua nel percorso di diffusione delle  
conoscenze dell'antica "scienza di vita" dello yoga: un  
insieme di teoria e pratica tramandato da millenni,  
passato dall'India alla nostra cultura senza  
perdere la sua validità, dimostrando anzi di poter  
essere di vantaggio per il benessere psicofisico di  
ogni essere umano, in qualsiasi luogo e tempo.

L'ampio spazio ospita sale per la pratica dello Yoga,  
della Meditazione e per incontri personali.

In questo depliant presentiamo il  
**programma di corsi**

di Hatha Yoga e Concentrazione e Meditazione,  
per i prossimi mesi

**Ti aspettiamo**



**INSTITUTE OF YOGIC CULTURE**

via S. Francesco, 34 - Trieste

orario segreteria: da lunedì a venerdì: 17.00-18.30

e-mail: [info@yogawaytrieste.org](mailto:info@yogawaytrieste.org) [www.yogawaytrieste.org](http://www.yogawaytrieste.org)