

La vita in... Yoga?



Vuoi condividere con tutti noi **l'esperienza dello Yoga?**

Attraverso gli incontri, i corsi, i seminari, ma anche parlando o, semplicemente, trascorrendo un po' di tempo insieme, con un sorriso?

Ti aspettiamo!

*Patrizia, Franco,
Chiara, Serena,
Cristina, Luciano,
Sonia*



MARZO - GIUGNO 2012

via S. Francesco, 34 - Trieste

tel. 040 635718

segreteria telefonica 24/24

Orario segreteria:

Da lunedì a venerdì: 17.00 - 18.30

e-mail: yogaway@tin.it

www.yogawaytrieste.org

(per soci)



Anche questa primavera proponiamo un'ampia scelta di giorni e orari per i corsi, affinché sia più facile per ciascuno trovare il tempo e il modo di seguirli con costanza.

I corsi di **avvicinamento** sono dedicati a chi inizia, ma sono pure un'occasione per ripetere e consolidare le basi della disciplina dello Yoga.

Quelli di **approfondimento** consentono di proseguire il cammino ampliando la conoscenza di asana, pranayama e concentrazione.

I corsi di **perfezionamento** sono per chi vuol vivere in modo più completo la via dello Yoga.

Patrizia propone gli incontri per mantenere il proprio **equilibrio** nel momento in cui si sta vivendo, o si pensa di portare, un **cambiamento** nella propria vita.

E tra i grandi cambiamenti della vita c'è quello dell'**arrivo di un bambino**: anche in quest'occasione l'antica via dello Yoga indica un percorso di benessere e consapevolezza.

Concentrazione e meditazione sono le tecniche mentali di evoluzione, per vivere coscientemente il cammino della vita.



ED ECCO GLI ORARI DEI CORSI

AVVICINAMENTO

Lunedì e mercoledì	ore 17.30-19.00	Chiara
Lunedì e mercoledì	ore 20.30-22.00	Luciano
Lunedì e giovedì	ore 17.30-19.00	Cristina
Martedì e giovedì	ore 10.00-11.30	Sonia
Martedì e giovedì	ore 19.00-20.30	Franco
Martedì e giovedì	ore 20.30-22.00	Serena

APPROFONDIMENTO

Lunedì e giovedì	ore 19.00-20.30	Cristina
Martedì e giovedì	ore 13.15-14.45	Franco
Martedì e giovedì	ore 17.30-19.00	Franco
Mercoledì e venerdì	ore 9.00-10.30	Sonia

PERFEZIONAMENTO

Martedì e giovedì	ore 8.30-10.00	Sonia
Lunedì e mercoledì	ore 19.00-20.30	Chiara

EQUILIBRIO NEL CAMBIAMENTO

Martedì	ore 19.00-20.30	Patrizia
----------------	-----------------	----------

YOGA PREPARTO

Martedì e venerdì	ore 17.00-19.00	Patrizia
--------------------------	-----------------	----------

CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

Venerdì		
I corso	ore 17.30-18.30	Sonia
II corso	ore 18.30-19.30	