

SETTEMBRE

4 lunedì

apre la segreteria per informazioni ed iscrizioni, dalle 17 alle 19, dal lunedì al venerdì

8 venerdì

ore 17.30

presentazione dei corsi di **MEDITAZIONE** con **Sonia Nascimben**. Ingresso libero

ore 19

VIENI A PROVARE? lezione gratuita di presentazione dei corsi con gli **insegnanti del Centro Yoga**.

Ingresso libero, ma è consigliabile prenotare.

ore 20.30

“YOGA IN GRAVIDANZA: benessere e serenità per mamma e bambino”

incontro con **Patrizia Milocchi**. Ingresso libero

9 sabato ore 10.30

VIENI A PROVARE? lezione gratuita di presentazione dei corsi con gli **insegnanti del Centro Yoga**.

Ingresso libero, ma è consigliabile prenotare.

15 venerdì

inizio dei corsi di HATHA YOGA e MEDITAZIONE

ore 20.30

“BENEFICI DELLO YOGA CLASSICO” Incontro introduttivo ai corsi di Yoga con **Luciano**. Ingresso libero

16 sabato ore 10.30

VIENI A PROVARE? lezione gratuita di presentazione dei corsi con gli **insegnanti del Centro Yoga**.

Ingresso libero, ma è consigliabile prenotare.

24 domenica

“YOGA E NATURA” Escursione sui rilievi della regione, per accostarsi consapevolmente alla natura, a cura di **Franco Salvi**. Informazioni ed adesioni (per organizzare al meglio la giornata!) in segreteria.

29 venerdì ore 20.30

BAGNO ARMONICO CON LE CAMPANE TIBETANE, con visualizzazioni guidate per raggiungere uno stato di rilassamento profondo e consapevole, con **Marina Marass Sferza**. Prenotazioni in segreteria

OTTOBRE

6 venerdì ore 20.30

“DALLA DEA MADRE ALLA SHAKTI: l'energia femminile nel pensiero indiano” Incontro con **Martina Pelosi**, insegnante di filosofia dell'India e di sanscrito. Ingresso libero

13 venerdì ore 20.30

BAGNO ARMONICO CON LE CAMPANE TIBETANE, con visualizzazioni guidate per raggiungere uno stato di rilassamento profondo e consapevole, con **Marina Marass Sferza**. Prenotazioni in segreteria

14 sabato ore 9 – 13

Seminario **“YOGA E VITA QUOTIDIANA”**, PRIMA PARTE, con **Sonia Nascimben**. Iscrizioni in segreteria

20 venerdì ore 20.30

“DIWALI: LA MAGICA NOTTE DELLA LUCE”
Serata di Canti con i Bhajan Sisters & Brothers. Ingresso libero

22 domenica

“YOGA E NATURA”

Escursione in Slovenia, con semplici pratiche yoga ed osservazioni ambientali, a cura di **Franco Salvi**. Informazioni ed adesioni in segreteria.

27 venerdì ore 20.30

“IL CONCETTO DI YOGA ED I SUOI SVILUPPI STORICI”

Il secondo incontro con il maestro **Claudio Biagi**, fondatore già nel 1977 dello Yoga Niketan, primo Centro Yoga a Trieste. Ingresso libero

NOVEMBRE

10 venerdì ore 20.30

BAGNO ARMONICO CON LE CAMPANE TIBETANE, con visualizzazioni guidate per raggiungere uno stato di rilassamento profondo e consapevole, con **Marina Marass Sferza**. Prenotazioni in segreteria

11 sabato ore 15 – 18

“MASSAGGIO DEL VISO” Miniseminario pomeridiano con **Flavio Ceschia**. Iscrizioni in segreteria o info@yogawaytrieste.org

18 sabato ore 9 – 13

Seminario **“YOGA E VITA QUOTIDIANA”**, SECONDA PARTE, con **Sonia Nascimben**. Iscrizioni in segreteria

19 domenica

“YOGA E NATURA”

escursione in ambiente vicino (Carso triestino o sloveno) per prendere coscienza del nostro rapporto con la natura, a cura di **Franco Salvi**. Informazioni ed adesioni (per organizzare al meglio la giornata!) in segreteria.

24 venerdì ore 20.30

“A LEZIONE DI ... ETICHETTE - appunti per un'alimentazione consapevole” Incontro col dott. **Gianfranco Orlando**, medico esperto in medicine non convenzionali. Ingresso libero

DICEMBRE

1 venerdì ore 20.30

Bagno armonico con le campane tibetane, con visualizzazioni guidate per raggiungere uno stato di rilassamento profondo e consapevole, con **Marina Marass Sferza**

20 mercoledì ore 20.30

SERATA DI CONDIVISIONE: di pensieri, abbracci, sorrisi e auguri e ...cose buone da mangiare
Prenotazioni in segreteria o al vostro insegnante



Questi sono gli
ORARI DEI 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 mercoledìore 20.30-22.00

Martedì e giovedìore 10.00-11.30

Martedì e giovedìore 13.00-14.30 (a richiesta)

Martedì e giovedìore 19.00-20.30

Solo martedìore 20.30-22.00

Solo giovedìore 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 giovedìore 17.30-19.00

Mercoledì e venerdìore 09.00-10.30

PERFEZIONAMENTO

(Per chi vuol proseguire sulla via dello Yoga,
praticandone tutti gli aspetti)

Martedì e giovedìore 08.30-10.00

Lunedì e mercoledìore 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 corsoore 17.45

Giovedì II corsoore 16.15

L'Institute of Yogic Culture

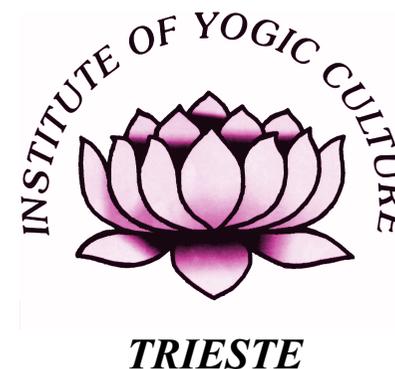
è stato tra i primi ed è forse il più rinomato
Centro Yoga a Trieste
presente in città già dal 1985.

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,
incontri, seminari ed escursioni yogiche
per i prossimi mesi

Ti aspettiamo



PROGRAMMA

SETTEMBRE - DICEMBRE

2017

via S.Francesco, 34 - Trieste
tel. 040 635718

Orario segreteria:

da lunedì a venerdì: 17.00 - 18.30
segr. tel. 24/24

e-mail: info@yogawaytrieste.org
www.yogawaytrieste.org