

YOGA E NATURA Franco

Cerchiamo in queste escursioni – chiaramente prive di qualsiasi spirito agonistico – di godere intensamente della natura, che nei suoi vari aspetti sa sempre stupire chi cammina con occhi attenti e disponibili. Questa “immersione” in totale abbandono nella natura, che si integra con la pratica dello yoga, ci porta ad una migliore pace mentale e ci fa sentire più facilmente in armonia con noi stessi e con il mondo esterno.

Le date:

Domenica 17 marzo - Escursione in Istria (anello tra la costa e l'interno)

Domenica 31 marzo - Camminata nel Carso sloveno (con conclusione in agriturismo)

Domenica 12 maggio - Escursione sui rilievi della Slovenia

Domenica 19 maggio - Camminata in ambiente da definire (comunque bello! - conclusione in agriturismo)

Domenica 9 giugno - Escursione sui rilievi della regione

La parola yoga deriva dal sanscrito, la lingua dell'antica India. Significa unione, integrazione, o totalità. Si tratta di un approccio alla salute che promuove la collaborazione armonica di tre componenti dell'essere umano: corpo, mente e spirito.



COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Centro
YOGA
Padma



Via San Francesco, 34 – Trieste

Tel. 040 635718

info@yogapadmatrieste.it

www.yogapadmatrieste.it

Segreteria aperta dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 18.30

I Corsi dall'11 Marzo al 12

Giugno 2019:

HATHAYOGA

Avvicinamento

Per chi vuole apprendere le basi della teoria e della pratica dello yoga

Lunedì e giovedì 11.00 – 12.30
Gabriella

Mercoledì e venerdì 9.00 – 10.30
Sonia

Lunedì e mercoledì 13.30 – 15.00
Susanna

Martedì e giovedì 18.55 – 20.25
Gabriella

Martedì e giovedì 20.30 – 22.00
Alessandra

Venerdì 17.30 – 19.00 Susanna
(Novità: Yoga Base)

Approfondimento

per chi, avendo già buone basi, intende conoscere meglio il cammino dello yoga

Martedì e giovedì 9.00 – 10.30
Sonia

Martedì e giovedì 17.20 – 18.50
Franco

Lunedì e mercoledì 17.30 – 19.00
Nicoletta

Lunedì e mercoledì 20.30 – 22.00
Luciano

Perfezionamento

per chi vuole proseguire sulla via dello yoga, praticandone tutti gli aspetti

Lunedì e mercoledì 19.00 – 20.30
Luciano

RAJA YOGA

Venerdì 17.30 – 18.30
Concentrazione Sonia

Venerdì 18.45 – 19.45
Meditazione Sonia

I CORSI DI MARTINA (ASPETTI CULTURALI)

Lunedì 17.00 – 18.00
INDOLOGIA

HINDI – chiedi in segreteria

SANSKRITO – chiedi in segreteria