

CENTRO YOGA ISHWARA

ईश्वर योग केंद्र

Yoga e discipline orientali

Hatha Yoga è una disciplina antichissima della cultura indiana nata per preparare il corpo a vivere con più armonia, a metterlo in contatto con il fluire dell'energia e mantenerlo in buon stato di salute generale. Tramite un insieme di posizioni (asana), il controllo del soffio vitale (pranayama) e la meditazione portiamo beneficio al nostro essere sia a livello fisico, energetico e mentale. La pratica di Hatha Yoga è consigliata per alleviare le tensioni di tutta la muscolatura, sciogliere le articolazioni ed eliminare i blocchi energetici. L'esperienza corporea diviene un'arte quando viene sperimentata con consapevolezza e concentrazione, portando ad una condizione di benessere globale.



CALENDARIO:

Insegnante Marcello Paganelli

Lunedì 19.30 -21.00 meditazione Raja Yoga

Martedì 19.15 -20.45 Hatha Yoga

Martedì 21.00 – 22.30 Hatha Yoga

Venerdì 18.30 – 20.00 Hatha Yoga

SABATO Meditazione 5.30-17.00

Insegnante Cinzia Santandrea

Martedì 10.30 – 12.00 Hatha Yoga

Giovedì 10.30 -12.00 Hatha Yoga

Giovedì 13.00 -14.00 Hatha Yoga

Giovedì 14.30 -16.00 Hatha Yoga

Giovedì 16.30 – 17.30 Yoga dinamico

Giovedì 18.00 -19.30 Hatha Yoga



Nuovo CORSO “le onde del rilassamento” con Rossella Malaguti presentazione
Mercoledì 17 marzo 18.30 – 19.30

Informazioni e prenotazioni:

cell. 320 1561213 – 338 3149250

mail: marciyoga@libero.it - <http://marciyogamodena.blogspot.com/>

Associazione arcinatura “Centro Yoga ISHWARA”

st. San Faustino 157/m Modena tel. 320 1561213

(windsor park vicino v.le Italia sopra la check up)

Lezioni di prova dal 16 Marzo