

SCUOLA KRIYA YOGA MAHA SADHANA – K.Y.M.S.

SEMINARIO YOGA

SABATO
4 APRILE – 9 MAGGIO –
13 GIUGNO

Orario dalle ore 14 alle ore 18

PROGRAMMA

BACK CARE YOGA
Cura della colonna vertebrale

PRANAYAMA
Tecniche di respirazione

BHARATA NATYAM
Danza indiana

RILASSAMENTO

Conduce Angela Bonaconza

ॐ ॐ ॐ

Costi: euro 40 a incontro
euro 100 x 3 incontri

Indispensabile la prenotazione

Per prenotazioni e informazioni : K.Y.M.S.
Via Menabrea 24 Milano – ☎ +39 026683138
- info@kriyyoga.mi.it – www.kyms.it

BACK CARE YOGA:

- insegnamento di **5 posizioni** (*Asana*) che hanno lo scopo di riequilibrare le curve fisiologiche della colonna vertebrale, di potenziare la muscolatura paravertebrale e mantenere l'allineamento e la flessibilità della colonna vertebrale.
- insegnamento di **2 sequenze** (*Vinyasa*) inedite codificate dalla ns. scuola da eseguire al risveglio e prima di coricarsi per mantenere la perfetta salute e vitalità della nostra colonna vertebrale.
- una cura particolare sarà riservata **al respiro** (*Pranayama*), che diventa uno strumento importantissimo per sostenere ed accompagnare il movimento.

Si tratta di un tipo di sadhana che ci permette di sintonizzare il nostro organismo con l'energia cosmica e di renderci consapevoli che siamo una parte, piccola e importante, dell'universo.

A completamento della pratica verranno inseriti degli esercizi di ricarica "Anahatadanda" (Anahata= cuore danda = bastone)

La **sequenza del risveglio** (*Suryanamaskara =saluto al sole*): è costituita da una serie di posizioni che hanno un risultato estremamente energico sul nostro corpo, mentre la **sequenza prima di coricarsi** (*Chandranamaskara =saluto alla luna*) ci prepara ad un sonno tranquillo e ristoratore.

PRANAYAMA:

- Tecnica di respirazione a narici alterne : **Nadi Sodhana**
- Pranayama della piena consapevolezza: **Saptanga-Marga**

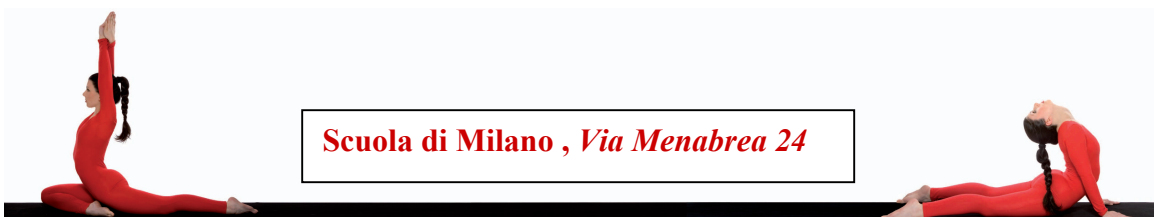
BHARATA NATYAM (danza indiana)

- Attraverso questa antica arte che si perde nella notte dei tempi, impareremo gli **Adavu** (*passi base*) e ci faremo portare e trascinare dalla musica in un gioco (*lila*) che è quello della vita

Le lezioni saranno condotte da Roberto Rustici con la collaborazione di Valentina Cappelletti

RILASSAMENTO

- insegnamento della posizione di Savasana
- rilassamento guidato



Scuola di Milano , Via Menabrea 24