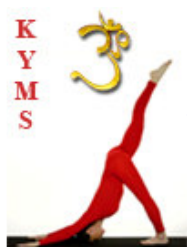




K  
Y  
M  
S



[www.usaccli.org](http://www.usaccli.org)



**Pesaro 5-7 giugno 2009**  
**Stage Nazionale Discipline Orientali**

# HATHA YOGA e PRANAYAMA

PROGRAMMA		
1° giorno <b>venerdì 5 giugno</b>	<b>Pomeriggio</b> <b>Sera</b>	Arrivi e sistemazione <b>Pranayama in spiaggia (tecniche di respirazione)</b>
2° giorno <b>sabato 6 giugno</b>	<b>Mattino</b> ore 08,30 ore 09,00  <b>Pomeriggio</b> ore 15,00 .. ore 15,30	Ritrovo <b>Inizio attività tecnica fino alle 12</b> ritrovo  <b>inizio attività tecnica fino alle 18,30</b>
3° giorno <b>domenica 7 giugno</b>	<b>Mattino</b> ore 08,30 ore 09,00  <b>Pomeriggio</b>	Ritrovo <b>Inizio attività tecnica fino alle 12</b> partenze

DETTAGLIO ATTIVITA' TECNICA	
<b>Hatha Yoga</b>	<b>Studio di un Asana di equilibrio:</b> Vriksāsana (base 1) – Vātāyanāsana (base 2) <b>Studio di un Asana di allungamento</b> Virabhadhrāsana (base 1) Hanumānāsana (base 2) <b>Studio di un Asana di forza :</b> Kakāsana (base 1) – Mayūāsana (base 2) <b>Studio di una sequenza:</b> Suryanamaskara per i principianti (base 1) Vinyasa completo per gli allievi (base 2)
<b>Pranayama</b>	Le tecniche di respirazione verranno proposte in spiaggia la sera del venerdì e se possibile la domenica mattina ( <b>alba</b> )
<b>Kriya Yoga</b>	Tecniche di respirazione, concentrazione e meditazione: solo per chi fosse interessato.
<i>Lo stage sarà condotto dalla <b>M°Angela Bonaconza</b>, coadiuvata da <b>Alessandra Dozio</b> e da <b>Marianna Bertolazzi</b> della scuola di Milano e da <b>Tiziana Saleri</b> insegnante di Montichiari (Bs)</i>	

La partecipazione allo stage è considerata attività pratica e formativa per gli allievi del corso  
insegnanti K.Y.M.S. Kriya Yoga Maha Sadhana

Quota di partecipazione individuale	€. <b>76,00</b> comprensivo di due giorni di pensione completa in albergo due/tre stelle (bevande incluse)
Quota di partecipazione allo stage di yoga	€ <b>65,00</b>

Per info: **Domenico DOZIO** (Asd Kriya Yoga Maha Sadhana) – cell. 3386038543 -  
e-mail: [info@kriyayoga.my.it](mailto:info@kriyayoga.my.it) - [www.kyms.it](http://www.kyms.it)  
visita il sito: [www.usaccli.org](http://www.usaccli.org)