



Città di
Calderara
di Reno

Conoscenza
Condivisione
Cura

LABORATORIO YOGA ADULTI

CADIAI
COOPERATIVA SOCIALE

PRESENTAZIONE:

FINALITA' E OBIETTIVI

Lezioni di Kundalini Yoga per adulti

Il **Kundalini Yoga** si è diffuso in occidente nel 1968 grazie al maestro Yogi Bhajan, rendendo

questa antica pratica di yoga, fino ad allora tenuta segreta, accessibile a tutti.

Il Kundalini Yoga è una disciplina completa che apporta vitalità e benefici all'organismo sia sul

piano fisico sia sul piano mentale.

Il Kundalini Yoga aiuta, a chi lo pratica, ad avere una mente più silenziosa e presente oltre che

un sistema nervoso maggiormente rilassato e disteso dallo stress quotidiano. E' uno Yoga completo in quanto oltre alla parte fisica ci si dedica anche alla meditazione e all'ascolto di sé.

METODOLOGIA

Una classe di Kundalini Yoga in genere così strutturata:

serie di esercizi fisici, che possono essere statici ma anche molto dinamici, accompagnati sempre da una costante attenzione al respiro per stimolare il prana (energia vitale) attraverso tecniche dette **pranayama**

fase di rilassamento

meditazione finale

l'utilizzo di posizioni delle mani, dette **mudra** e della voce attraverso la recitazione di parole sacre, ossia **mantra**.

E' uno Yoga quindi utile per questi tempi di forte stress e pressione.

INDICAZIONI OPERATIVE

Lezioni di gruppo tutti i **martedì dalle 14,00 alle 15,00**

Sono previsti 10 incontri.

Gruppo di 8 adulti.

Costo Intero Percorso: Residenti Comune di Calderara: €. 110,50 iva inclusa
Non Residenti: €. 130,00 iva inclusa