

Hatha Yoga per Principianti



**Dal 22 aprile al 17 giugno
un fine settimana, 8 incontri settimanali,
un seminario conclusivo
per mettere le basi sui
Principi Fondamentali dello Yoga
e la pratica di Hatha Yoga**

Non solo Asana...

**Passeremo per la teoria comprendendone la pratica attraverso
l'ascolto, l'osservazione del respiro e l'integrazione nel corpo.**

Un viaggio nello Hatha Yoga

**attraverso la percezione profonda dell'essere e ciò che lo
determina**

Conoscere tutti gli otto passi dello *Yoga Sutra di Patanjali*



Programma

Fine settimana introduttivo di teoria e pratica

sabato 22 e domenica 23 aprile 2023

dalle 9.30 alle 17.00

- pratica iniziale
- le origini dello Yoga e il suo evolversi nel tempo fino ad oggi
- pratica del respiro
- pratica di asana principali
- conclusione e discussione finale



**ogni mercoledì
dal 26 al 12 giugno**
pratica di Hatha Yoga
dalle 18.00 alle 19.30

Seminario conclusivo e chiusura corso

sabato 17 giugno dalle 9.30 alle 13.00 (possibile sede esterna in carso)

- pratica
- discussione finale e approfondimenti





**Gli incontri si terranno presso la sede di Equilibrae
(con la possibilità a giugno di portarci all'aria aperta in Carso)**

www.equilibrae.it,
in Viale Miramare 17, 5° piano in Trieste.

Per informazioni, prenotazioni e iscrizioni
info@equilibrae.it

Telefono - +39 340 66 48 126

Il contributo previsto per l'intero corso è di 200,00 Euro
(iva compresa)

- Euro 100,00 entro e non oltre il 15 aprile 2023;
- Euro 100,00 entro e non oltre il 24 aprile 2023.

N.B. Le quote non possono essere rimborsate, non è previsto un recupero per le lezioni perse non dipendenti da Equilibrae, non sono cumulabili con altre offerte.

Ti aspetto per percorrere insieme l'arte del Silenzio

Dhammapada

Una sola parola vera
che acquieta la mente
è meglio di mille
futili parole.

