

Hatha Yoga

Principi e pratica



Dal 15 ottobre al 11 dicembre 2023

un fine settimana

11 incontri settimanali di approfondimento e pratica

**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

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



Programma

Incontro introduttivo di teoria e pratica

sabato 15 ottobre 2023 - dalle 9.30 alle 18.00



- pratica iniziale;
- le origini dello Yoga e il suo evolversi nel tempo fino a noi;
- educazione al respiro - porre le basi del *Pranayama*;
- lo *yoga sutra* e i suoi principi fondamentali;
- pratica di *asana* principali;
- conclusione e discussione finale.

E poi...



ogni lunedì
dal 15 ottobre al 11 dicembre
pratica e approfondimento di *Hatha Yoga*
dalle 18.30 alle 20.00

Gli incontri si terranno presso la sede di Equibrae
in Viale Miramare 17, 5° piano in Trieste.



Per informazioni, prenotazioni e iscrizioni

info@equibrae.it

www.equibrae.it,

Telefono - +39 340 66 48 126

Il contributo previsto per l'intero corso è di 150,00 Euro (iva compresa)

Ti aspetto per percorrere insieme l'arte del Silenzio

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