

Corsi di **Yoga**

Lo Yoga è, letteralmente, l'atto di unire l'Uomo a Dio, l'io al sé, la parte terrena e materiale dell'individuo a quella spirituale. Attraverso una serie di posizioni, respirazioni equilibrate e stati meditativi che sviluppano maggior consapevolezza e controllo del corpo e della mente, lo Yoga insegna a vedere col cuore ed a vivere in armonia, attivando ogni parte del corpo, procurando un senso di leggerezza, libertà ed energia per affrontare con efficienza la vita quotidiana.

Argomenti trattati durante il corso:

- **Asana (posizioni)**
- **Filosofia**
- **Respirazione**
- **Auto Massaggio**
- **Rilassamento**
- **Meditazione**

Corsi condotti da insegnanti Indiani e Italiani

Per Informazioni ed Iscrizioni:

Ananda Ashram

* **Via Prandina, 25 ; 20128 Milano.**
(Zona via Padova, Pontenuovo, viale Monza)
* **Via Marazzani, 7 ; 20132 Milano**
(Zona Parco Lambro, Palmanova, Udine)
Tel: 02.2590972 ; Cell: 329.7210347
www.yogamilano.it ; info@yogamilano.it

Sei invitato/a ad una Lezione di
PROVA GRATUITA.