



Tipologia CORSO LIBERO CULTURALE - FORMATIVO

Titolo corso **YOGA RATNA - CORSO APRILE / MAGGIO**

Docente SARA GRAZIOTTI

Istituto "GUETTI" TIONE DI TRENTO

Calendario

YOGA RATNA – CORSO APRILE / MAGGIO		
Martedì	09/04/24	19:30 – 21:00
Martedì	16/04/24	19:30 – 21:00
Martedì	23/04/24	19:30 – 21:00
Martedì	21/05/24	19:30 – 21:00
Martedì	28/05/24	19:30 – 21:00



Profondità e Potenza: la forza e la stabilità nell'eleganza.

Descrizione breve del corso

Gli studenti verranno guidati nella comprensione più approfondita del simbolismo di Yoga Ratna per progredire in una pratica individuale più significativa, in grado di racchiudere equilibrio, bellezza e potenza simbolica.

Si cercherà di sviluppare forza, flessibilità e fluidità dei movimenti mettendo a punto sequenze di Asana più avanzate, in grado di sviluppare un senso di armonia e bellezza nei movimenti.

Nel corso si verrà inoltre guidati verso una maggiore consapevolezza della respirazione attraverso esercizi di Pranayama, tecnica in grado di muovere l'energia vitale che anima corpo e mente per raggiungere migliore vitalità e benessere.

Infine, si cercherà di mettere a punto una pratica personale significativa che rispecchi in modo unico le proprie esigenze e aspirazioni, incorporando elementi di poesia, armonia ed eleganza.

Per quanto riguarda l'abbigliamento saranno sufficienti maglie e pantaloni comodi. Si suggerisce di portarsi uno scialle o una coperta e calzini caldi o antiscivolo. Portare con sé, inoltre, un tappetino yoga.

Numero max partecipanti: 15.

Scadenza iscrizioni **27/03/2024**

Destinatari ADULTI

Costo CONTRIBUTO DI 35,00 €

Attestato o certificazione ATTESTATO DI FREQUENZA (su richiesta con min.70% della frequenza)

Per ulteriori informazioni SEGRETERIA DIDATTICA: tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 13.00. Martedì anche dalle 14.30 alle 16.00