

*Tipologia* CORSO LIBERO CULTURALE - FORMATIVO

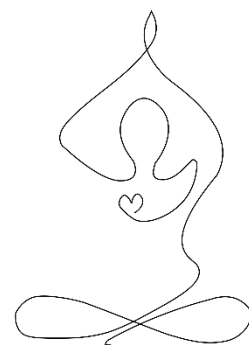
*Titolo corso* **YOGA RATNA - CORSO FEBBRAIO / MARZO**

*Docente* SARA GRAZIOTTI

*Istituto* "GUETTI" TIONE DI TRENTO

*Calendario*

<b>YOGA RATNA – CORSO FEBBRAIO / MARZO</b>		
Martedì	27/02/24	19:30 – 21:00
Martedì	05/03/24	19:30 – 21:00
Martedì	12/03/24	19:30 – 21:00
Martedì	19/03/24	19:30 – 21:00
Martedì	26/03/24	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* **20/02/2024**

*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