



*Tipologia* CORSO LIBERO CULTURALE - FORMATIVO

*Titolo corso* **YOGA RATNA – CORSO GENNAIO / FEBBRAIO**

*Docente* SARA GRAZIOTTI

*Istituto* "GUETTI" TIONE DI TRENTO

*Calendario*

<b>YOGA RATNA – CORSO GENNAIO / FEBBRAIO</b>		
Martedì	09/01/24	19:30 – 21:00
Martedì	16/01/24	19:30 – 21:00
Martedì	23/01/24	19:30 – 21:00
Martedì	30/01/24	19:30 – 21:00
Martedì	06/02/24	19:30 – 21:00

### **Esplorazione dell'essenza: la poesia in movimento**

#### *Descrizione breve del corso*

Questo corso permetterà di immergersi nell'essenza di Yoga Ratna, dove poesia, armonia ed eleganza si intrecciano in una sola pratica. Yoga Ratna rispetta le fonti classiche dell'Hatha Yoga ma pone una particolare attenzione all'esperienza personale del praticante, per questo si parlerà anche di simbolismo e di come il simbolo possa influenzare la nostra pratica. Si ricercherà la fluidità dei movimenti in connessione ad una respirazione consapevole per portare equilibrio ed eleganza alla pratica, come forma di espressione artistica individuale, in grado di guidarci verso un senso di armonia interiore.

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* **04/01/2024**

*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

