

IL CENTRO YOGA è:

un'associazione nata nel 1996 per promuovere la pratica e lo studio dello Yoga secondo gli insegnamenti del Maestro indiano Yogacharya B.K.S. IYENGAR



IL CENTRO YOGA OFFRE:

- Corsi regolari settimanali di asana (posizioni) pranayama (respiro) e rilassamento, per principianti (corsi di base) e per studenti più esperti (intermediate liv. I, II, III)
- Sequenze personalizzate
- Lezioni individuali se necessarie
- Correzioni in base alle esigenze personali effettuate dagli assistenti o dall'insegnante stessa
- L'attrezzatura per la pratica è tutta a disposizione dei soci (tappetino, cinture, ecc)
- LA POSSIBILITA' DI RECUPERARE LE LEZIONI PERSE O DI PERSONALIZZARE GLI ORARI IN BASE ALLE PROPRIE ESIGENZE (Es. turni di lavoro)
- ALCUNE SERATE GRATUITE IL VENERDI' A TEMA FILOSOFICO (Es. filosofia Yoga e simili)

Tutti posso partecipare :
bambini, adolescenti adulti, anziani

LA SEGRETERIA

è aperta dal 1° al 08 settembre
dal lunedì al giovedì compresi
dalle 10.30 alle 12.30 - dalle 16.30 alle 19.30

L' "Iyengar Yoga" è una disciplina basata sull'insegnamento e sull'esempio di B.K.S. Iyengar, un grande maestro di fama mondiale, deceduto nell'agosto del 2014, il quale praticava ed insegnava dal 1932 a Pune in India. Ha studiato ed analizzato in particolare gli **Asana** (posizioni), il **Pranayama** (controllo del respiro), individuando in loro effetti a livello fisico, fisiologico, psicologico, mentale e la filosofia dello Yoga. A tale scopo ha sviluppato un metodo basato su una corretta progressione di apprendimento delle posizioni e del respiro insegnata secondo sequenze ben precise. Il principio fondamentale di questo metodo è l'**Allineamento** in ogni posizione che comporta un lavoro simmetrico in tutto il corpo. Le posizioni sono stimolanti, tonificano il corpo, correggono i difetti posturali ottimizzando il funzionamento delle articolazioni e sono propedeutiche per ogni attività sportiva. Gli esercizi di respirazione rilassano profondamente il sistema nervoso, migliorando la capacità di concentrazione e preparano la mente alla meditazione. Per permettere a tutti di ottenere i benefici delle posizioni e delle tecniche di respirazione, B.K.S. Iyengar ha introdotto l'**Uso di supporti** quali coperte, cinture, spessori, sedie, ed altri più complessi che migliorano l'efficacia delle posizioni richiedendo minore sforzo.

Praticando lo Yoga Iyengar si fondono corpo, mente ed anima, si realizza la "**meditazione in azione**", peculiare del metodo.

L' Iyengar Yoga aiuta chi si avvicina seriamente a mantenere salute fisica e mentale : può essere praticato da tutti ed ad ogni età ; è adatto a chi vuole avvicinarsi allo Yoga , ma anche a coloro che desiderano studiarlo approfondirlo in modo serio e professionale.

L'Iyengar Yoga è uno dei metodi di Yoga più diffusi e conosciuti al mondo.

Nadia Pagani - Responsabile del Centro Yoga
Intermediate J. Level III

Pratica Yoga dal 1978. Si è diplomata presso gli istituti : Centro Istruttori Yoga di Bologna nel 1985, Istituto Yoga Kanda nel 1987, si è diplomata insegnante B.K.S. IYENGAR YOGA nel 1994 (introductory Level II) e successivamente nel 2001, nel 2002 e nel 2005 per livelli di insegnamento più avanzati (INTERMEDIATE J. LEVEL I-II-III).

Frequenta la scuola RAMAMANI IYENGAR YOGA INSTITUTES DI PUNE (INDIA) per corsi di aggiornamento e vari corsi organizzati dall'Associazione Italiana Iyengar (Light on Yoga - Italia - www.iyengaryoga.it) Ha un'esperienza di insegnamento ultra trentennale nel campo dello Yoga. E' stata l'istruttore di base e / o attualmente insegna agli istruttori Iyengar della città e provincia.

Gli altri insegnanti sono :

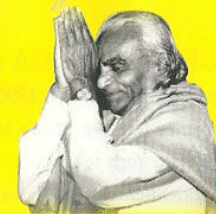
Faresin Valeria - Intermediate junior level I
Laviana Patrizia - introductory level II
Danesi Laura - introductory level II

*"Lo YOGA è come la musica
il ritmo del corpo,
la melodia della mente
e l'armonia dell'anima
creano la sinfonia della vita"*



Quartiere C. Abba
via Settima, 15 - Brescia
(zona Urigo Mella)
Tel./Fax 030 320487
Cell. 349 5277656

www.centroyogabrescia.it
sito indiano: www.bksiyengar.com



A.S.D. CENTRO YOGA

scuola di B.K.S. IYENGAR

INIZIO CORSI
dal 12 SETTEMBRE 2016
PRENOTA LA TUA LEZIONE
GRATUITA DI PROVA
per conoscere il nostro metodo

VEDI GLI ORARI
ALL'INTERNO
DEL PIEGHEVOLE

tel. 030.320487
cell. 349.5277656
oppure scrivete una mail
nadiapagani@hotmail.com

visita il nostro sito
www.centroyogabrescia.it