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 e ***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 fuzionamento 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'efficcacia 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 iniziare a fare 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 , Isitituto 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 INSTITUTE 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 trenatacinquennale nel campo dello Yoga . E' stata l'istruttore di base e / o attualmente insegna agli istruttori Iyengar della città e provincia.

É FORMATRICE PER CANDIDATI INSEGNANTI IYENGER

Gli altri insegnanti sono :

Faresin Valeria - Intermediate junior level I
Laviania 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"

LIGHT ON YOGA ITALIA

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

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

ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA

CENTRO YOGA

scuola di B.K.S. IYENGAR
centro di ginnastica yoga

Q.re C.Abba Via Settima ,15 25127Brescia

AFFILIATO CSEN cod.60359

Iscritto nel registro SOCIETA' DILETTANTISTICHE

del CONI al N° D020134

INIZIO CORSI

dal 16 SETTEMBRE 2019
Vieni a conoscerci e prova
il nostro metodo
partecipando ad una
lezione di prova
prima di associarti

Le nostre attività sono
riservate ai soci e
tesserati CSEN

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

visita il nostro sito
www.centroyogabrescia.it

IL CENTRO YOGA è:

un 'associazione nata nel 1996 per promuovere la pratica e lo studio della ginnastica Yoga secondo gli insegnamenti del Maestro indiano Yogacharja 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 (tappettino, cinture , ecc)
- LA POSSIBILITA' DI RECUPERARE LE LEZIONI a LATO 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 :
adolescenti, adulti, anziani

ANNO 2019/2020

	CORSO GIORNI/ORARI	INSEGNANTI	
		TUTTI DIPLOMATI IYANGER E ACCREDITATI DAL CONI	
1	Martedì-Giovedì dalle 10.30 alle 11.40	Pagani Nadia	corso base
2	Martedì-Giovedì dalle 12.50 alle 14.00	Faresin Valeria	corso base
3	Giovedì dalle 16.30 alle 18.00	Lavinia Patrizia	corso base
4	Lunedì - Mercoledì dalle 18.00 alle 19.10	Pagani Nadia	corso base
5	Lunedì dalle 19.20 alle 20.50	Faresin Valeria	corso base
6	Martedì-Giovedì dalle 18.20 alle 19.50	Pagani Nadia	corso intermediate liv. I-II-III (avanzato)
7	Giovedì dalle 20.00 alle 21.30	Danesi Laura	corso base

LA SEGRETERIA per info e iscrizioni
è aperta dal 2 al 12 settembre dal lunedì al giovedì
con i seguenti orari :
lunedì 16.30 - 19.00
martedì -mercoledì - giovedì
dalle 10.30 alle 12.30 - dalle 16.30 alle 19.00