

YOGA

Come scienza della vita



Lo yoga è per tutti. E perché non sfruttare tutte le potenzialità che questa disciplina millenaria ci offre?

Questo percorso ti farà conoscere le basi per una pratica che farà la differenza e principi che possono essere applicati nelle varie situazioni della vita. Cosicché il vero scopo per cui è nato lo yoga, non venga perduto.

Con brevi accenni sulla storia, e i concetti base, esploreremo insieme la visione dello yoga riguardo l'essere umano, il mondo, e le connessioni tra loro. Rifletteremo sui tanti "perché", che sorgono inevitabilmente nella mente di un ricercatore della verità. Impareremo gli allineamenti corretti delle posture base e tecniche tradizionali che potremo da subito inserire nella nostra routine quotidiana per ottenere maggior equilibrio e centratura, ma anche per iniziare un percorso che ci guiderà verso la conoscenza e la miglior espressione di noi stessi.

Il principiante costruirà la base per una pratica i cui effetti non si fermano al livello fisico. Chi è già praticante, troverà nuovi temi su cui riflettere e porterà qualità nella propria pratica di yoga di qualsiasi stile.

Lo yoga è prima di tutto conoscere noi stessi. Ma la conoscenza non ha alcun valore se non si trova un'applicazione. L'intenzione di questo breve percorso è proprio quella di mettere in pratica gli insegnamenti tradizionali che sono in linea con le ultime scoperte della scienza e della psicologia. Ma soprattutto è un invito a sperimentare e riflettere con apertura, affinché questi nuovi concetti possano acquistare valore migliorando la nostra vita, portandoci benessere, accompagnandoci verso la nostra evoluzione.

Programma

Percorso di 4 appuntamenti di 2 ore, per conoscere le origini e le finalità di una disciplina antichissima che nasce per migliorare ogni aspetto dell'essere umano e portarlo verso la liberazione dai condizionamenti.

Unendo le ultime scoperte scientifiche e sul campo psicologico alla tradizione e alla filosofia dello yoga, percorreremo una via per conoscere meglio noi stessi, aprire le porte alla riflessione. Con gli esercizi metteremo in pratica gli insegnamenti e pianteremo le basi per una pratica sicura, che ci guiderà verso il benessere fisico e l'espansione delle nostre

SABATO 7 MARZO ore 10

1. Cos'è lo yoga?

Storia ed evoluzione, i concetti fondamentali e il loro utilizzo nella vita quotidiana. Pratica per comprendere l'atteggiamento e gli allineamenti corretti da applicare nelle posture base.

SABATO 14 MARZO ore 10

2. Pranayama

Concetto di prana. Respirazione corretta e la sua importanza. Esercizi di respirazione e come usarli durante la pratica. Differenza tra pranayama e esercizio di respirazione. Respiro Trifasico, respiro completo, Savittri, samavritti, anuloma viloma, Kapalabhaty, bastrica, brahmary

SABATO 21 MARZO ore 10

3. Meditazione

L'importanza della meditazione. Tecniche più conosciute. Differenza tra propriocezione, presenza e meditazione. Come stabilire una pratica di meditazione quotidiana.

SABATO 28 MARZO ore 10

4. Yoga come stile di vita

Applicazione dei principi yoga nella nostra vita di tutti i giorni. Sequenze brevi e tecniche da utilizzare a casa, durante il lavoro, o in occasioni specifiche. Disciplina- come cambiare le abitudini.

“La a pratica dello yoga ci porta faccia a faccia con la straordinaria complessità del nostro proprio essere”.

(Sri Aurobindo)

Il costo di ogni incontro è di Euro 20.

I posti sono limitati.

Per prenotare: Valentina 3398664964

FILIP EDINA

Fin dall'infanzia, Edina ha sempre provato piacere nel muoversi e sperimentare il proprio corpo con la corsa, la danza classica, la ginnastica artistica.

Dopo la sua prima lezione di yoga nel 2004, ha subito sentito i benefici dell'attività fisica integrata con il lavoro interiore che è la peculiarità dello yoga e ciò che collega i nostri diversi aspetti attraverso l'attenzione cosciente. Ha iniziato ad approfondire gli studi alla ricerca di risposte e la sua vita si è completamente trasformata. Si è innamorata dello yoga e da allora non ha mai smesso di praticare.

Nel 2009 ha partecipato al suo primo TTC di 200 ore a Woodbourne, New York. Ha iniziato a insegnare yoga e ha fondato la sua associazione yoga "Yogalife" a Cortina d'Ampezzo sulle montagne delle Dolomiti italiane. Nel 2013 insieme ad altri insegnanti, ha aperto il centro yoga "Jothyoga" e ha ampliato le attività dell'associazione con seminari e workshop. Ha continuato la sua ricerca attraverso corsi, seminari e ritiri in Italia e all'estero, e continua ad imparare da insegnanti di yoga ispiranti e conosciuti.

La sua passione per lo yoga ed a uno stile di vita sano, l'ha ispirata naturalmente a studiare diversi strumenti per raggiungere un equilibrio tra ogni aspetto della vita e migliorare la connessione con il nostro corpo, cuore e mente.

Ha iniziato a conoscere i massaggi e ha frequentato vari corsi di massaggi orientali e classici. In India, ha frequentato un corso di massaggio ayurvedico e vari corsi di yoga, tra cui un corso di yogaterapia di 300 ore TTC in Madras. Ha fatto un ritiro di meditazione personale per un mese e poi ha viaggiato in Thailandia dove ha frequentato corsi di massaggi thailandesi.

Ama la natura e ammira l'essenziale in essa, nonché la sua capacità intrinseca di portare tutto verso l'equilibrio. Usa lo Yoga e i massaggi come strumenti per aiutare le persone a trovare il loro equilibrio in ogni aspetto della loro vita e migliorare le forze di guarigione naturali. Crede che in questa epoca l'approccio olistico sia un aiuto importante per svegliare forze autorigeneranti per raggiungere un benessere fisico emotivo e psichico, oltre a risvegliare la coscienza individuale e collettiva.

Per Edina, lo yoga è principalmente uno stile di vita. Un potente strumento per conoscere se stessa ed evolversi e guidare i suoi studenti a farlo, aiutandoli a raggiungere non solo il benessere fisico, ma la vera e piena espressione di sé.

Il suo stile di yoga è introspettivo, contribuendo a migliorare una profonda connessione con le sensazioni interiori.