

“ Lo yoga  
**rimuove lo stress  
della vita moderna**  
armonizzando  
corpo e mente,  
**coordinando i processi  
metabolici** ”



## Informazioni ed Iscrizioni

Tel. 338/6761030

E-mail: [dharmalui@virgilio.it](mailto:dharmalui@virgilio.it)

[www.centrodharmayoga.it](http://www.centrodharmayoga.it)

*Si può partecipare  
ad una lezione di prova gratuita.*

*Si prega comunque  
di avvisare in anticipo.*

### Per Principianti

#### Lunedì

09.00 - 10.30

18.00 - 19.30

#### Giovedì

19.30 - 21.00

### 2° anno di frequenza

#### Lunedì

19.45 - 21.15

### Corso di Approfondimento

*(dal 3° anno di frequenza)*

#### Martedì

19.30 - 21.30

### Serata di Meditazione Vipassana

*(Visione profonda)*

**Metta** *(Amorevole Gentilezza)*

Ogni venerdì a settimane alterne

dalle 19.45 alle 21

## CORSI DI YOGA

Presso  
il Centro Olistico

“ Fior di Loto ”

Via Meroni 13  
Cinisello Balsamo



## ATTIVITA' YOGA PRESSO IL CENTRO OLISTICO "FIOR DI LOTO"

### “CHE COSA E' LO YOGA”

Lo yoga è la scienza del vivere. Esso lavora su tutti gli aspetti della personalità umana: fisico, vitale, mentale, emozionale e psichico. Lo yoga è un mezzo per equilibrare ed armonizzare il corpo e la mente. Le seguenti pratiche fanno parte integrante dello schema dello yoga.

### “ASANA (posizioni e movimenti)”

La pratica regolare delle asana, rimuove tensione e rigidità dall'intero corpo mantenendolo in una condizione ottimale. Durante le asana la respirazione e il ritmo metabolico sono rallentate, il consumo dell'ossigeno e la temperatura del corpo diminuiscono.

Le asana promuovono la salute del corpo attraverso lo stiramento dolce, massaggiando e stimolando gli organi interni e i canali energetici.

### “PRANAYAMA (tecniche di respirazione)”

Il respiro è il processo più importante del corpo. A causa dello stress o ad altri fattori, il respiro diventa corto e poco profondo privando così il corpo dell'ossigeno e dell'energia. Attraverso il pranayama si sviluppa sensibilità al processo della respirazione, riaddestrando i muscoli della cavità polmonare. Si impara semplicemente a respirare in modo pieno e corretto. Inoltre il pranayama stabilisce regolari schemi del respiro inducendo uno stato mentale calmo e rilassato.



### “YOGA NIDRA (rilassamento profondo)”

Nello yoga il rilassamento si ottiene attraverso tecniche che coltivano la consapevolezza dell'individuo. Gradualmente si sviluppa il controllo conscio fino a poter ordinare ad ogni parte del corpo di rilassarsi totalmente. Queste tecniche calmano la continua attività mentale e la corteccia cerebrale del cervello.

### “MEDITAZIONE”

E' un insieme di metodi per espandere la nostra consapevolezza ordinaria e di scoprire di più riguardo a noi stessi. E' una potente via per rivelare l'intero potenziale umano.

