

LEZIONI SETTIMANALI

- Sabato dalle 18,30 alle 19,45 - **hata yoga multilivello**
- Martedì 9,15- 10,30 - **yoga dolce**
- Giovedì 19,00-20,15 - **yoga dinamico**

WORKSHOP FILOSOFIA E YOGA

- **I Guna :**
Secondo l'antica scienza dell'Ayurveda tutta la realtà manifesta è caratterizzata da tre energie. Queste tre energie si alternano alla ricerca di un equilibrio in eterno divenire. Conoscere queste energie e comprendere come si muovono in noi, ci permette di fare luce sulle nostre dinamiche interiori, e ci consente di divenire più consapevoli del nostro agire.

Domenica 10 Agosto dalle ore 17,00 alle 19,30 – seguirà aperitivo

- **La complessa architettura dell'anima:**
La filosofia che soggiace il pensiero della pratica yoga vede l'individuo come un'architettura complessa in cui entrano in relazione livelli diversi per permettere alla nostra consapevolezza di fare esperienza di se stessa. Conoscere e comprendere questa architettura si rivela una potente mappa per guidarci verso la nostra autenticità.

Sabato 23 Agosto ore 17,00-19,30 – seguirà aperitivo

Tutte le lezioni si svolgeranno con un minimo di 4 persone e dovranno essere prenotate il giorno precedente entro le 12,00 per la pratica della sera e il giorno precedente per la pratica della mattina.

I workshop si attivano con un minimo di 6 persone e devono essere prenotati entro il mercoledì della settimana corrente.

COSTI

- Lezione singola in gruppo 15.00 euro
- Lezione privata 1\2 persone 45.00
- Gruppi da 3 a 5 persone 75.00
- Workshop 35.00 euro (con aperitivo a seguire)
- Per gruppi numerosi, chiedere disponibilità alla struttura