

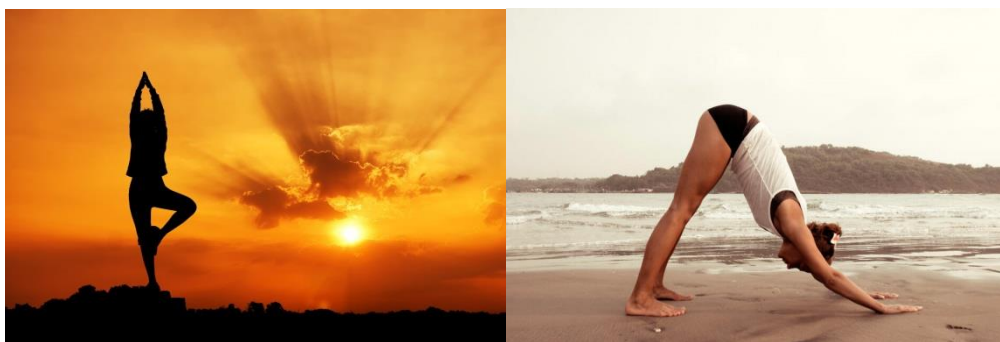
CORSO DI YOGA

con l'insegnante Roberta Ferrari

Dal 16 Aprile al 4 Giugno 2014

Presso Palestra Scuola Elementare 'Gabelli'

Via Ponte Vecchio, 65 (Borgo Ticino), 27100 Pavia



Cos'è lo yoga

Lo yoga è un'antica disciplina, un'arte millenaria basata su un sistema armonico di sviluppo del corpo, della mente e dello spirito di un ogni essere umano. Il significato stesso della parola Yoga, letteralmente, vuole dire "**unione**" e deriva dalla radice Sanscrita "yuj" indica l'unione fisica e spirituale di entità opposte. Corpo e mente, immobilità e movimento, maschile e femminile, sole e luna, sono questi alcuni degli opposti che la pratica dello Yoga è in grado di riunire, allo scopo ultimo di portare riconciliazione ed equilibrio tra essi. Di conseguenza ogni essere umano, praticando lo Yoga, contribuisce a questo equilibrio cosmico grazie al raggiungimento di un proprio stato armonico con l'ambiente circostante e un conseguente senso di pace e benessere interiori.

Chi si cimenta nella pratica dello yoga, principiante o esperto che sia, si mette a confronto con tutti gli aspetti che coinvolgono la propria persona. Attraverso i diversi elementi di tale disciplina, ogni singolo individuo evolve verso la consapevolezza del se in ogni sua parte. L'approccio più corretto è quello dato soprattutto dalla comprensione del significato delle azioni volte al miglioramento delle prestazioni. Ovvero, non bisogna preoccuparsi di raggiungere subito la performance ottimale, ma si deve perseguire l'obiettivo senza avere timore del fallimento, soffermandosi invece sul percorso, dato dall'impegno, che porta al perfezionamento. (fonte Yoga Journal)

Il Corso, della durata di 8 lezioni, si terrà TUTTI I MERCOLEDI dalle 19 alle 20.30

**Il costo complessivo del corso (comprensivo di assicurazione) è di:
€ 65 soci Cral Ateneo (in regola con tesseramento 2014) € 75 Aggregati**

La quota dovrà essere versata all'inizio della prima lezione

Inviare adesioni entro il 16 aprile a: marialuisa.boggiani@unipv.it cell. 335.5878003

L'esperienza profonda e rivoluzionaria dello yoga per ritrovare ora una dimensione dell'Essere che è già in noi e che può dare un fondamento stabile alla nostra vita, soprattutto nei momenti più difficili. Attraverso la pratica regolare dello yoga sbarazzarsi di ogni agitazione di superficie, per poter ritrovare il contatto con la propria profondità e vivere lo stato di yoga: la Gioia semplice di Essere. Proveremo a fare questo percorso insieme per avvicinarci a questo stato interiore. Il lavoro posturale dello yoga è una occasione per recuperare questa consapevolezza e mettere le basi di un nuovo equilibrio, ancorato saldamente alla concretezza del corpo.

(Fonte Roberta Ferrari)