

YOGA KUNDALINI

“Alcuni pensano che lo yoga sia una religione. Altri pensano che sia per la vitalità e la salute. Altri ancora pensano che sia per sviluppare la personalità. In verità si tratta di malintesi. [...] Yoga è l'unione della coscienza dell'unità individuale con la Coscienza Infinita. Questo è tutto quel che vuol dire. Secondo gli insegnamenti classici, che lo si sappia o meno, il Sé potenziale è infinito”

Il **Kundalini Yoga**, così come insegnato dal Maestro indiano Yogi Bhajan (arrivato in Occidente verso la fine degli anni '60) e al quale ci ispiriamo nella nostra pratica e nel nostro dividerne gli insegnamenti, consiste in **un sistema originale ed integrato che unisce esercizi fisici e precise posizioni (asana), controllo delle fasi del respiro e tecniche specifiche di respirazione (pranayama), meditazione e recitazione di mantra** (ripetizioni di fonemi e sillabe che tra l'altro permettono mediante la stimolazione con la lingua di 84 punti meridiani situati sul palato di agire direttamente sul sistema nervoso centrale).

Mantiene il corpo in forma ed aiuta a scaricare lo stress sia fisico sia mentale, allenando la mente ed il corpo ad essere forti e flessibili di fronte alle difficoltà e ai cambiamenti. Le tecniche aiutano a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, agiscono per riequilibrare il sistema ghiandolare, agiscono sul sistema immunitario e il Sistema Nervoso centrale e periferico è rafforzato. Mentalmente, aumentiamo il controllo dell'emotività permettendoci di agire nella quotidianità con rinnovata tranquillità, il senso di consapevolezza aumenta e vengono eliminate le abitudini negative, dissolvendo ansie, paure, depressione e frustrazione.

I praticanti arrivano a possedere **un maggiore autocontrollo, una più stabile tranquillità della mente, una migliore capacità di concentrazione ed una più profonda e consapevole fiducia in se stessi.**

LEZIONI A PARTIRE DA OTTOBRE 2023
Presso il Centro Polifunzionale QUADRIFOGLIO
S. Lucia di Pescantina

LUNEDI sera– dalle 18,40 alle 20
GIOVEDI sera – dalle 19,15 alle 20,30
MERCOLEDI mattina – dalle 9 alle 10,15

Le lezioni prevedono una parte di esercizio fisico adatto a tutti, tecniche di pranayama, un rilassamento profondo guidato dai mantra e una meditazione finale.

CONTRIBUTO RICHIESTO MENSILE ANTICIPATO

4 lezioni: 50 euro

8 lezioni: 80 euro

Se salti una lezione, il mese successivo ti viene scalata dal prezzo dovuto.

La prima lezione di prova è sempre gratuita.

LEZIONI di YOGA presso la palestra GYMNASIUM di NEGRAR

MERCOLEDI mattina – dalle 7,20 alle 8,10

GIOVEDI sera – dalle 17,45 alle 18,35

CONTRIBUTO RICHIESTO in BASE AL TIPO DI INGRESSO SCELTO IN PALESTRA

Info e prenotazioni

Sandra: cell 348 5817350 - omeasy.sd@gmail.com