



....**CORSI E PERCORSI ARCO&BENESSERE**

## **HATHA YOGA UN VIAGGIO LUNGO I CHAKRA**

**Ore 11.15-13.15**

Lo Yoga, dalla radice sanscrita "Yuj" che significa "unire", conduce all'armonia fra corpo e mente, aumentando la coscienza di sé attraverso la percezione del proprio corpo. Le infinite potenzialità del corpo vengono stimulate attraverso posizioni guidate che, associate ad una corretta respirazione, correggono disturbi alla colonna vertebrale, posture non corrette, aumentano la capacità respiratoria, migliorano l'agilità e la coordinazione, aumentano la capacità di concentrazione e il livello di attenzione. Lo Yoga lavora con: - *mantra* (suoni ripetuti in canti e musiche) che modificano le onde cerebrali, creano armonia e liberano la mente - massaggi per riattivare le risorse energetiche dell'organismo ed educare a prendersi cura del proprio corpo - rilassamento profondo per eliminare tensioni fisiche e psichiche - *mudra* (posizioni delle mani in forme che rappresentano oggetti materiali e concetti immateriali)

Ciclo di appuntamenti di 2 ore un sabato mattina al mese dedicato ad ogni *chakra* con *asana* (posizioni), respirazioni, visualizzazioni e rilassamento. Ogni *chakra* (ruota o vortice) ha le sue caratteristiche e corrisponde a diverse aree della nostra vita: sopravvivenza, sessualità, forza e sicurezza, amore per se stessi e gli altri, sogni e sensibilità, immaginazione e ricerca spirituale.

### **Lezione di YOGA in GRAVIDANZA**

**Ore 10.00-11.00**

La donna che porta in grembo il proprio figlio è quindi la massima espressione naturale dello yoga. Durante il corso la donna incinta impara a prendere consapevolezza dei cambiamenti del proprio corpo, ad ascoltare le proprie emozioni e ad accettare con serenità i mutamenti del corpo e della mente. Attraverso la respirazione e il rilassamento, la donna entra in un profondo contatto con se stessa e la propria creatura e si prepara ad accoglierla con mente calma e serena. Le posizioni yoga sono specifiche per la gravidanza e accompagnano la donna fino al momento del parto: esercizi che tonificano i muscoli pelvici, aumentano l'elasticità dei tessuti e lavorano sull'equilibrio per accrescere il senso di sicurezza e la stabilità della donna. Yoga in gravidanza è rivolto esclusivamente a donne in gravidanza a partire dal terzo mese con presentazione di certificato medico.

E' necessario confermare la presenza. Abbigliamento comodo e calze, portare un asciugamano/ coperta.

**info e prenotazioni:** Centro sportivo **L'ARCO** Burolo 0125676302  
[info@larcocentrosportivo.it](mailto:info@larcocentrosportivo.it) [www.larcocentrosportivo.it](http://www.larcocentrosportivo.it)