



SEMINARIO

IL POTERE DEL SUONO NELLO YOGA

Domenica 7 marzo dalle 16.00 alle 19.30

(si prega di arrivare con 15 minuti di anticipo)



16.00 - 17.30: Lezione di Yoga - *con Francesca Folonari*

- Pratica delle asana con l'ausilio dei mantra

17.30 - 17.45 : Pausa

17.45 - 19.15: Il potere del suono nello Yoga - *con Emy Berti (*)*

- Apprenderemo le basi dell'antico sistema che induce a risvegliare consapevolezza nell'individuo:
 - Vibrazione, suono e energia
 - Il ruolo del respiro
- Pratica dei canti devozionali (kirtan) nella tradizione yogica

19.15: Zuppa vegetariana

Costo complessivo €30

Si prega di prenotare in anticipo: mail - info@yogaincentro.it Tel - 328 9660501

Sivananda Yoga Firenze
Via de' Marsili 1 (Piazza Pitti)
www.yogaincentro.it

(*) **Emy Berti** è musicista e cantante di lunga esperienza professionale e insegnante di hatha yoga. Si avvicina al canto tradizionale indiano con profonda dedizione e ne condivide gli aspetti e le pratiche che ristabiliscono benessere ed equilibrio energetico. Durante l'incontro si viene a creare un'atmosfera di armonia e serenità.