

# Corso Iyengar Yoga

## Allineamento, Flessibilità e Stabilità

con Eva Bartolini

Da mercoledì 3 ottobre a mercoledì 19 dicembre  
tutti i mercoledì dalle 19:00 alle 20:30

**12 lezioni - Costo €120**

Il corso è aperto a tutti i livelli e particolarmente indicato per chi si è avvicinato da poco allo yoga.

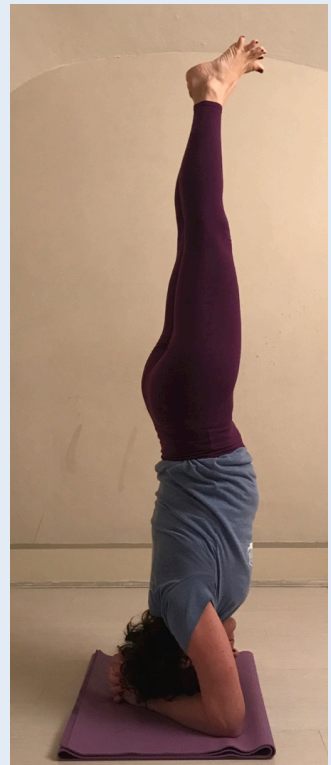
### PROGRAMMA

- posizioni in piedi e equilibri
- piegamenti in avanti
- estensioni all'indietro
- torsioni
- inversioni - sulla testa, sulle spalle e sulle mani

### IYENGAR YOGA

Nella pratica Iyengar l'allineamento posturale, la simmetria, la precisione nell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni, sono mirate a ottimizzare lo sforzo muscolare per raggiungere maggiore consapevolezza e stabilità. L'esecuzione corretta di un'asana non è fine a sé stessa, ma crea maggiore spazio nel corpo permettendo all'energia vitale di fluire in modo equilibrato portando salute e vitalità.

Una pratica fisica consapevole favorisce la concentrazione e con essa una progressiva interiorizzazione che aiuta a calmare la mente e trovare maggiore serenità.



**Per iscriversi**

**Mail:** [info@yogaincentro.it](mailto:info@yogaincentro.it) **Tel:** 328-966 0501