



## Approfondimento

**DOMENICA 2 APRILE**

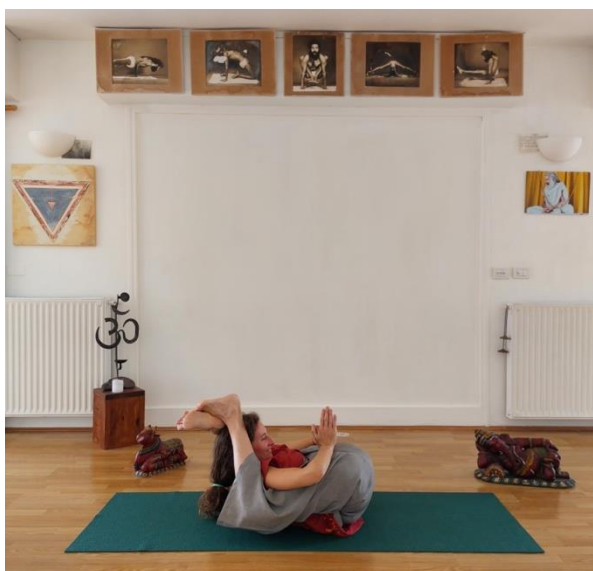
**DALLE 10 ALLE 12**

### YOGANIDRASANA

PREPARAZIONE E PRATICA

CON TIZIANA

EVENTO CULTURALE APERTO A TUTTI



*"Tramite una corretta preparazione cercheremo di arrivare a yoganidrasana - posizione yoga del sonno – ognuno nella giusta tensione. La pratica di questa posizione riscalda il corpo molto rapidamente, è perciò usata dagli yogi che vivono nei altitudini per tenersi caldi. È una delle migliori posizioni che comportano piegamento in avanti. Perfino la massima tensione che la posizione della pinza comporta (paschimottanasana), non dà la stessa sensazione del giusto esercizio, di tranquillità e di riposo che si prova nella corretta posizione del yoganidrasana. Riposa i nervi ed immagazzina energie per pensare e lavorare in maniera migliore."*

**SCUOLA YOGA PRAMITI**

VIA CABAGNI BACCINI 15 – VENTIMIGLIA

[WWW.SCULAYOGAPRAMITI.IT](http://WWW.SCULAYOGAPRAMITI.IT)

[FACEBOOK/PRAMITI SCUOLA DI YOGA](https://www.facebook.com/pramiti.scuola.di.yoga)

tel 348 7845155

**PRAMITI**

#### LUNA

**QIGONG E TAIJIQUAN** 9 – 10.15 ALE

**ASHTANGA** 13.15 – 14.30 FRANCESCA

**YOGA BIMBI** 16.45 – 18.00 CONCETTA

**YOGA ADULTI** 16.45 – 18 LUCIANA

**YOGA** 18.10 – 19.10 CONCETTA

**YOGA** 19.15 – 20.30 CONCETTA

#### MARTE

**PREPARAZIONE** 6.45 WALTER

**YOGA** 7.15 – 8.15 WALTER

**YOGA** 13.15 - 14.30 CONCETTA

**YOGA** 18.30 - 19.45 SILVIA

**YOGA** 20 – 21 EMANUELE

#### MERCURIO

**QIGONG E TAIJIQUAN** 9 – 10.15 ALE

**QIGONG E TAIJIQUAN** 10.30 – 11.30 ALE

**YOGA** 13.15 - 14.30 TIZIANA

**YOGA** 17.45 - 19.00 TIZIANA

**YOGA** 19.45 – 21 EVGUENII

#### GIOVE

**YOGA** 8.45-10 CONCETTA

**YOGA** 13.15 - 14.30 JENNIFER

**YOGA** 14.45 – 16 LUCIANA

**YOGA E PRANAYAMA** 18 – 19.45 EMANUELE

#### VENERE

**ASHTANGA** 7.45 - 9 FRANCESCA

**YOGA** 10 – 11.15 CONCETTA

**YOGA** 13.15 - 14.30 EMANUELE

**YOGA** 15.30 – 17 SILVIA

**YOGA** 19.30 – 20.30 EMANUELE

#### SATURNO

**MEDITAZIONE E YOGA** 6.30 – 8 JENNIFER

**YOGA** 10 – 11.15 JENNIFER

#### DOMUS

**MEDITAZIONE E YOGA** 17.30 – 19 JENNIFER

#### SU APPUNTAMENTO

LEZIONI PRIVATE E MASSAGGI THAI O SHIATSU

Un aspirante yogi deve rinunciare ai pensieri instabili. Per realizzare questa ambizione, dovrebbe considerarla la propria battaglia esistenziale. Dovrebbe ripetere la verità costantemente e vivere di meditazione. Solo allora può raggiungere la sua meta o ideale e riuscire nel suo tentativo. In questo modo si dovrebbe sforzare per raggiungere la salvezza, se desidera permettere ad altri di fare altrettanto.

**Sri Sri Sri satchidananda yogi**  
Tratto da Dio è felicità