



CLUB YOGA SURYA

Villa di Serio (Bg) - Via Cavour, 10



2017 - 2018 - Inizio 2 ottobre 2017

Info e Specchietto orari nell'ultima pagina



YOGA IN PAUSA PRANZO

Se gli impegni non ti permettono di praticare lo Yoga in altri momenti della giornata, la pausa pranzo è la soluzione alternativa. Attraverso lo yoga accumulerai meno stress, lavorerai più serenamente ed affronterai meglio il resto della giornata.

YOGA BAMBINI E RAGAZZI

Il gioco entra nello yoga e lo yoga nel gioco per diventare una fiaba animata condotta dal bambino stesso, il quale imita, attraverso gli asana dello yoga, le posizioni degli animali e gli oggetti che richiamano il mondo della Natura.

Lo yoga è uno dei metodi più antichi di auto-miglioramento individuale, in grado di offrire armonia e capacità di autocontrollo emotivo, aiuta il bambino che lo pratica a riconoscersi nel corpo e nei sentimenti : diventa più gioioso ed equilibrato nei rapporti con i genitori e con gli amici.

HATHA YOGA 1° Liv. (di Base o mantenimento)

E' una forma di yoga, uno dei sentieri che nell'induismo portano all'unione col Sé. Purtroppo oggi, nella maggior parte dei casi è stata privata dei suoi significati spirituali e viene proposta, specialmente in occidente, come mera forma di stretching o ginnastica alternativa.

L'hatha yoga si occupa del benessere del corpo attraverso la respirazione (pranayama) e le posizioni (asana). Posizioni e respirazione abbinati alla concentrazione stimolano le ghiandole endocrine producendo equilibrio fisico e mentale, donano flessibilità, forza muscolare, risolvono gli irrigidimenti fisiologici della colonna vertebrale e rendono sciolte le articolazioni.

Per la crescita spirituale è necessario che il corpo sia in buona forma: **la pratica delle posizioni yoga rinforza il corpo e crea una sensazione di benessere.**

VINYASA YOGA 2° Liv.:

Una successione dinamica di posizioni sincronizzata con la respirazione **sviluppa intenso calore, stretching muscolare-articolare e concentrazione.** Queste caratteristiche lo rendono adatto ad ogni persona; utile anche agli sportivi come alpinisti, sciatori, calciatori, ciclisti, nuotatori, ecc. per potenziare e stabilizzare la loro atleticità.

YOGA RIEQUILIBRIO POSTURALE

Metodica per il recupero dell'equilibrio: il semplice rimettersi in "asse" costituisce di per sé una terapia naturale per riportare il corpo nelle posizioni corrette da assumere nella vita quotidiana (seduti, in piedi, camminando, dormendo)

Aiuta a contrastare e prevenire i dolori lombari, dorsali cervicali di diversa origine e rigidità articolare, correggere il dorso e spalle curve per **un portamento giovane, naturalmente "diritto"**

Questa metodica è un benefico aiuto anche durante il periodo di GRAVIDANZA in preparazione al travaglio e al parto.

La pratica si avvale di tecniche utili per ritrovare equilibrio e pace interiore attraverso la presa di coscienza del proprio corpo imparando ad ascoltarlo. Vengono insegnate posizioni per rilassare la schiena, per aumentare la scioltezza articolare e muscolare, per aiutare il corpo ad adattarsi ai cambiamenti di peso e forma.

YOGA ON THE BALL

pratica integrata alle lezioni di Hatha e Riequilibrio Posturale

Palle piccole e grandi diventano attrezzi di lavoro per alleviare algie vertebrali e lombalgie, la pratica dà tono a tutta la muscolatura e gli organi addominali. **E' un'ottima cura terapeutica che si trasforma in una divertente attività fisica adatta a chiunque**

YOGA NIDRA (TECNICHE DI RILASSAMENTO PROFONDO)

Il Rilassamento guidato dello Yoga ha un effetto immediato già dalla prima lezione, non ha bisogno di nessun attrezzo o studio, basta solo ascoltare chi lo guida per sperimentare piacevoli sensazioni di benessere.

Le pratiche del rilassamento profondo danno la possibilità di apprendere come fare per mantenere lo stato di calma.

L'insegnante che guida, farà sperimentare stati profondi di benessere senza sforzo. Dopo averli sperimentati alcune volte, entreranno a far parte del bagaglio inconscio. Sarà quindi facile, nel momento del bisogno, richiamare quelle sensazioni di benessere che saranno sempre a disposizione, pronte ad essere utilizzate. **Si ottiene così una sensazione di benessere con aumento di energia fisica e mentale.**

OLTRE LO YOGA'

Coerentemente con la pratica dello yoga, verranno proposte anche altre attività di tipo artistico, culturale e scientifico, che si svolgeranno prevalentemente alla sera o alla domenica mattina ad ingresso libero.

KRIYA - SHAT KARMA: con Valeria

L' hatha yoga insegna che il corpo e' il mezzo per accedere a un livello superiore di consapevolezza, per cui e' necessario rispettarlo e curarlo afficche' rimanga in buona salute.

Con la pratica regolare dei kriya (pratiche che contribuiscono a "lavare" le vie di comunicazione verso l'interno utilizzando l'acqua o l'aria), si rimuovono le tossine dall' organismo , i sensi si affinano e le difese naturali del corpo aumentano.

Le Kriya utilizzati per la pulizia interna del corpo sono chiamati " Shat-karma " (sei processi di pulizia) :

Neti: pulizia nasale - Dhauti: pulizia del tratto digestivo (shankhaprakshalana) - Basti: pulizia del colon
Nauli: massaggio addominale - Kapalbhati: purificazione dei lobi frontali - Trataka: pulizia degli occhi.

REIKI : con Sabine

Il suo principio terapeutico è semplice e non necessita di alcuna qualifica professionale per essere applicato, già dopo il corso introduttivo di primo grado l'allievo sa dove e come tenere le mani su sé stesso e sugli altri divenendo canale per la circolazione dell'energia. **Usare il potere dell'energia delle mani aiuta a stare meglio.**

MEDITAZIONE: con Nirbj (Swami Shantam Nirbeeja, Discepolo del Maestro Osho dal 1984)

La tecnica di meditazione è semplice spesso però la mente la rende molto complicata poiché si oppone ad ogni sforzo teso verso di essa. La meditazione non è solo silenzio ed immobilità, essa è raggiungibile anche attraverso il movimento. Danza, suoni, respiro, rilassamenti guidati, pulizia dei chakra, lavoro sui cinque sensi... e silenzio, accompagneranno le meditazioni in un percorso di consapevolezza individuale. Sarà facile prendere coscienza di come dissipiamo la nostra energia, per esempio mantenendo inconsciamente tensioni corporee, mentali o emozionali. Durante gli incontri faremo esperienza con tecniche di meditazione provenienti da culture diverse, molte delle quali sono state scientificamente rielaborate proprio per l'uomo contemporaneo. Meditazioni quali *Kundalini, Nadabrahma, Gourishankar, Devavani, Mandala, Chakrasounds* ecc..., tecniche antiche e potenti, sperimentate con successo nel corso degli anni da chi ha scelto un percorso di ricerca della verità, del significato dell'esistenza o semplicemente da chi ha individuato nell'armonia interiore la formula della felicità. E' un'occasione in più per stare insieme agli altri in armonia, è farsi un regalo, prendersi cura e dare amorevole attenzione a noi stessi.

NATUROPATIA con Francesca

- potenziamento delle proprie risorse fisiche ed emozionali,
- rafforzamento del terreno costituzionale di un individuo, quindi come prevenzione contro le predisposizioni individuali agli squilibri bio-energetici.

La naturopatia si avvale di discipline quali:

Alimentazione - Floriterapia - Biotens - Cromoterapia - Gemmoterapia - Oligoelementi - Aromaterapia. -

Argomenti trattati durante l'anno dalla nostra naturopata in data da stabilirsi.

OSTEOPATIA e FISIOTERAPIA con Marco e Marina

L'osteopatia è un metodo sano e naturale di tecniche che focalizzano l'attenzione sulla struttura del corpo umano, costituito da ossa, legamenti, muscoli, tessuto connettivo, sistema linfatico, nervoso e circolatorio.

L'osteopatia comprende una serie di tecniche manipolative molto precise, ed è usata per trattare i meccanismi in disfunzione che impediscono alle varie parti del corpo di compiere le loro funzioni naturali.

L'obiettivo della pratica professionale osteopatica è quello di **ristabilire la mobilità dei differenti sistemi del corpo**. L'osteopata valuta le condizioni del sistema "muscolo-scheletrico" cercando le aree di debolezza, squilibrio ed eccessiva tensione.

Ai soci che desiderano appurare la propria corretta postura o con disturbi di tipo muscolo-scheletrico

VALUTAZIONE POSTURALE GRATUITA AI SOCI con il Dr. FT. Marco Tartari



Dott. FT Tartari M. cell. 339.6332407

Dott. FT Micheletti M. cell. 329.7791585

LEZIONE PROVA GRATUITA

E' possibile fare una lezione di prova gratuita inseriti nelle classi dove si svolge la pratica guidata dall'insegnante.

Ciò consente di decidere se il corso soddisfa le personali aspettative e vale la pena di iscriversi

Mastro Certificato

C.S.E.N.- N ° 61.113

Y.A.N.I. Ass.Naz. Ins. Yoga

YOGALLIANCE Internazionale



la partecipazione alle attività e' riservata ai soci. All'iscrizione verrà rilasciata la tessera associativa per l'esercizio corrente.

VEDI SPECCHIETTO ORARI ATTIVITA' A FONDO PAGINA

Orario dei corsi yoga - 2017 /2018

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
9,30-10,30 Hatha			9,30-10,30 Hatha	13-14 Hatha	9,30 -11 Vinyasa
		14,45-15,45 Posturale			
17,00-18,00 Hatha			17,00-18,00 Hatha		
18,30- 19,30 Hatha	18,30-19,30 Posturale		18,3-19,30 Hatha		
19,40 - 20,40 Hatha		20,30-22 Hatha	19,40- 20,40 Hatha		
	20,00-21,30 Vinyasa				

(i corsi sono subordinati al numero dei partecipanti)

Hatha Yoga I Liv.: Preparazione di base con particolare attenzione al coordinamento motorio. Esecuzione di Asana e Pranayama di mantenimento.

Vinyasa yoga : O dinamica di posizioni collegate tra loro, sincronizzate con il respiro, concentrazione e intenso stretching muscolare ed articolare, adatta anche per gli sportivi.

Yoga Posturale e Terapeutico (R.P.T.): Posizioni specifiche per riconoscere e rilassare le tensioni, per alleviare i dolori muscolari e scheletrici, per allungare e tonificare i muscoli di sostegno della colonna vertebrale, per ritrovare la postura corretta.

**INFO : www.yogasurya.it - val@yogasurya.it
338 8871997 - 329 3261646**