

**Dal 10 settembre riprenderanno i corsi nel Centro Yoga Multisala “Il diamante” – ASD e Culturale
2 LEZIONI di PROVA GRATUITE (prenotazione necessaria)**

Con il pagamento della quota associativa annuale '18-'19 - 25,00 €

è possibile partecipare agli eventi/workshop GRATUITI o a pagamento, organizzati dall'associazione in orari extra corsi il venerdì, sabato e domenica

(gli incontri sono aperti a tutti, anche a chi non frequenta i corsi)

PROGRAMMA di SETTEMBRE

- *domenica 16 settembre dalle 10.00 alle 11.30:*

Yoga con Yleana - RICARICA ENERGETICA (Yogananda) :

YOGODA "L'arte di ricaricare il corpo di energia" con Ileana Stucchi

Il prana o energia deve essere presente nel corpo in misura sufficiente per farlo funzionare correttamente, per mantenervi la salute e la vitalità : la vita stessa!

La forza di volontà è il fattore che controlla l'energia. Come viene insegnato in YOGODA la forza di volontà e lo sviluppo fisico sono in rapporto reciproco

e si aiutano a vicenda, stimolando la concentrazione e l'attenzione sull'energia interiore (la sorgente diretta della forza e della vitalità).

Mediante questa tecnica si può sviluppare coscientemente sia la forza di Volontà sia la forza fisica. Tecniche di pranayama ci accompagneranno in un nostro spazio/tempo interiore inizio e termine pratica.

COSTO: 20,00€

- *Venerdì 28 settembre dalle 20.00 alle 21.00:*

YOGA NIDRA - Lo stato di sonno dinamico - con Valeria

Tecnica di rilassamento conscio, si induce un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale.

Si sperimenta lo stadio intermedio tra sonno e veglia, tra dimensione subconscia ed inconscia.

Perché si pratica Yoga Nidra?: La pratica sistematica di Yoga Nidra aiuta a rilassare le tensioni muscolari, emozionali e mentali. Crea un profondo rilassamento psico-fisico, tranquillizza la struttura emozionale, pulisce la mente dalle incrostazioni lasciate dai continui pensieri e

sblocca i contenuti depositati nella mente inconscia. Viene praticato in shavasana - posizione distesa

COSTO: 10,00 €

- *domenica 30 settembre dalle 10.00 alle 11.30:*

lezione di YIN YOGA - Pratica semplice ed intensa, insegna a rilassare il corpo profondamente, calma le emozioni, stimola l'energia vitale dei Meridiani e degli organi interni, prepara la mente ed il corpo alla meditazione - con Annalisa Belluschi

GRATUITO – max 20 persone

Appuntamenti speciali:

- **Sabato 8 e Domenica 9 settembre – Festival dell’Oriente a Vedano al Lambro**
Piazza del Comune – Yoga Il Diamante proporrà una lezione di **yoga per bambini** con Marcella Bruno e un Laboratorio sui **“5 tibetani”**- L’antico segreto della Fonte della Giovinezza.
Cinque antichi esercizi - semplici posizioni di yoga, alla portata di tutti, anche per chi non ha mai praticato yoga - che ci offrono la chiave per ottenere giovinezza, salute e vitalità durature.
con Lorenza Corsini
- **Domenica 23 settembre dalle 18.00 alle 21.00** - in associazione a Camparada aperitivo offerto e festa di inaugurazione dei nuovi spazi e delle nuove attività.
(a breve programma dettagliato)
- Da Lunedì 24 settembre riprenderanno i corsi di **YOGA in GRAVIDANZA e DOPO PARTO**
con Marcella

