

Yoga in coppia

Nella nostra società si tende a evitare il contatto fisico per comunicare: abbiamo paura di accarezzarci, di toccarci, si è dimenticato che il massaggio è stato una delle prime tecniche di guarigione.



Oggi avviene tutto in modo impersonale, freddo, cinico e distante, si hanno mille paure.

Lo Yoga in coppia può farci ritrovare la gioia del contatto fisico, nella pratica delle posture.

La pratica dello Yoga in coppia inizia come un gioco ed è essa stessa un

(posizione assistita de la Candela) gioco, che ci fa riscoprire il piacere di giocare col nostro corpo e con gli altri; e come il gioco ci pone in situazioni sempre nuove e impensate.

Lo yoga in coppia è una moderna innovazione che ci permette di sperimentare come ci si sente quando si riceve attenzione, amore, sorrisi e protezione; è attraverso queste grandi medicine dell'anima che il corpo acquisisce maggior elasticità, scioltezza, vigore ed energia. Inoltre si scopre il piacere della collaborazione nel raggiungere come risultato la postura finale.



(Posizione della Barca eseguita in coppia)



Acro Yoga (corso base adatto a tutti)

L'**Acro Yoga** combina alcuni concetti dinamici del movimento acrobatico con la consapevolezza del corpo, la saggezza spirituale dello yoga, il relax e la dolcezza del massaggio Thai.



Queste discipline formano le fondamenta di una nuova pratica, unica nel suo genere, che stimola fiducia, connessione e giocosità.

Da questa premessa si possono creare molte e sorprendenti combinazioni di posture che possono favorire trasformazioni emotive e spirituali.

Lo scopo più importante consiste nel portare i praticanti ad una forma migliore di unione con se stessi, l'uno con l'altro e come fine ultimo con il divino.

L'essenza dell'Acro Yoga è essere "nel momento" e in equilibrio con l'altro.



Orario corsi

gruppo A Lunedì 17.30 / 19.30,
gruppo B Mercoledì 18.30 / 20.30,
gruppo C Giovedì 18.30 / 20 (Acro Yoga)
gruppo C Sabato 17 / 18.30.

Scuola di Yoga



posizione: **natarajagana**

Associazione

Ashtanga Yoga

Circolo ARCI

Corsi da ottobre a maggio

Insegnante: **Loris Lavezzari**

Diploma Federazione Italiana Yoga
(Master Shiatsu, Reiki e Karuna Reiki)

Personal trainer

Viale dei Mille, 22 - 43100 PARMA

Tel. 0521 207 706

Cell. 349 61 85 122

www.yogaparma.com

In cosa consiste lo Yoga?

Lo yoga non consiste solamente in una serie di tecniche dotate di risvolti terapeutici interessanti, ma è soprattutto un metodo (con solide basi culturali, filosofiche e perfino spirituali e religiose) attraverso il quale si può raggiungere uno stato di benessere eccellente.

Yoga significa riunire, mettere insieme, integrare armonicamente.

La parola così come l'origine di questa disciplina provengono dall'antica e lontana India.

Questa *scienza olistica* tuttavia, si sta adattando ai tempi e alle esigenze dell'uomo occidentale grazie al suo veicolo di trasmissione: *"L'esperienza diretta"* che avviene fra insegnante ed allievo, esperienza vera, quindi sempre nuova e diversa.

Che cosa vuole unire e integrare lo Yoga?

Nel suo intendimento ultimo e più elevato è *l'essere umano* che deve reintegrarsi armonicamente nell'universo che lo circonda.

I ritmi frenetici e innaturali, gli stimoli che bombardano incessanti i nostri sensi; gli automatismi e le abitudini che, inconsapevolmente accettati, trascinano la nostra mente ad una velocità estranea ai ritmi biologici naturali, possono procurarci *stress, ansia, apatia, inefficienza, disturbi psichici e psicosomatici*, ostacolando nella realizzazione della nostra vera, felice e positiva natura.



Attraverso l'uso cosciente del corpo (prezioso veicolo), l'attenzione al respiro (prima sorgente di vita) e l'osservazione del mentale ritroviamo la vera salute: corpo, energia, mente e intelletto integrati armoniosamente.

Questo è il risultato della pratica costante dello Yoga!



*Yoga is like music.
The rhythm of the body, the melody of the mind,
and the harmony of the soul
create the symphony of life.*

---BKS Iyengar

Lo Yoga non è solo l'insieme delle tecniche che saranno apprese, ma è soprattutto: *uno stato da sperimentare per comprendere che è possibile vivere in armonia e serenità nonostante le avversità che ci riserva la vita.*



Struttura di una lezione di Yoga

Le lezioni iniziano con una parte culturale ove vengono introdotti e commentati i più importanti passi del pensiero indiano e gli insegnamenti di vari maestri che hanno contribuito ad ampliare la coscienza umana.

La parte centrale è dedicata all'attività fisica e comprende svariate tecniche per migliorare lo stato di salute, flessibilità, resistenza, coordinamento e corretta respirazione.



Le lezioni si concludono con un accurato esercizio di rilassamento o meditazione guidata per imparare gradualmente a scaricare stress e tensioni.

Viene tenuta una sola lezione settimanale ma "doppia" ossia di 2 ore per corso per consentire agli allievi di scaricare più facilmente le tensioni accumulate e introdursi con maggior facilità nella pratica, con l'opportuno stato psicofisico.

- ◆ **Corso principianti:** gli allievi vengono guidati alla scoperta dello Yoga in modo dolce e graduale affinché apprendano la necessaria consapevolezza per entrare in sintonia con il proprio corpo e la propria mente.
- ◆ **Corso avanzati:** per gli allievi con almeno un anno di frequenza.



Le lezioni si tengono in confortevole appartamento, sede dell'**Associazione Ashtanga Yoga** appositamente adibito allo scopo.

I corsi sono riservati ai soci ARCI
(iscrizione che può essere fatta nella nostra sede)

All'iscrizione verrà richiesto, a norma di legge, un certificato medico recente ed il codice fiscale per la registrazione.