

Corso settimanale di Hatha Yoga

Lezioni

tutti i giovedì

orari:

18:00 - 19.45

20:15 - 22:00

c/o Manage your life

Viale Regina

Giovanna, 3 a Milano

Condotta da
Lucia di Francesco



**Prima lezione di
prova gratuita**

**Per informazioni e
iscrizioni:**

Tel.: 347 42 74 940

Email:

**lucia.difrancesco@
gmail.com**

*"La parola yoga significa "unire",
unire la mente e il corpo, entrare nell'esperienza della
loro essenziale e originaria unità"*

La pratica consapevole dello yoga è uno strumento per conoscersi più profondamente e per vivere l'unità del proprio essere.

Utilizza il corpo, la respirazione, la voce, la meditazione nel rispetto di ogni età, salute e abilità dei praticanti.

E' una pratica che ti invita a non forzare e a non porti una meta, ad accettare il tuo corpo così com'è, nel presente, momento dopo momento. Lavorando sempre entro i propri limiti, respirando nella posizione, consapevoli delle sensazioni, possiamo scoprire che questi stessi limiti tendono ad espandersi. Ma non è il fine della pratica e non ce ne preoccupiamo. Lo facciamo per conoscerci esattamente così come siamo.

Serenità, rilassamento, forza, flessibilità, vitalità sono il risultato di una pratica perseverante e sincera.

La pratica proposta

Ci sono molti stili di yoga e molte scuole, tanti Maestri.

Lo yoga proposto è una pedagogia dell'HathaYoga.

L'Hatha Yoga è uno yoga fisico, che lavora molto con il corpo. Consiste in stiramenti dei muscoli e delle giunture eseguiti lentamente, respirando nella posizione che viene mantenuta, "sentendo" invece che pensando. E' quindi uno yoga statico che cura la postura, il riallineamento della colonna, la consapevolezza respiratoria, la comprensione degli automatismi psichici ed emotivi che ci condizionano.

Abbigliamento comodo, si pratica scalzi.

E' necessario portarsi un tappetino antidrucciolo personale per la pratica.

Costo del corso, dal 19 gennaio a fine giugno: € 300,00

Per gli studenti della scuola: € 240,00 (agevolazione del 20%)

Lucia Di Francesco, laureata in Scienze Biologiche, Dottore in Biochimica ha frequentato il quadriennio di Formazione all'Insegnamento dello Yoga presso la scuola S.F.I.D.Y. di Milano, diplomandosi, e il corso di formazione professionale di Massaggio Bioenergetico Dolce (MBD) di Eva Reich.

Insegna Hatha Yoga, pratiche di consapevolezza e approccio alla percezione corporea. E' operatrice di massaggio bioenergetico dolce e membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga-Y.A.N.I.