



YOGA PER VIVERE SENZA STRESS, 23-29 luglio, Ostello di Faido

Il corso insegna utili tecniche per la prevenzione dei principali malesseri causati dal logorio della vita moderna, agitata e stressante

La salute: integrazione dei vari livelli corpo, mente e spirito.

Le posture di Hatha Yoga per mantenersi in forma a qualsiasi età **e combattere l'ansia e lo stress.**

Pranayama e Kriya Yoga per rinforzare l'aura e **il sistema immunitario**

La dieta sattvica che elimina le tossine

Tecniche di **meditazione „mindfulness,,** in piena coscienza: acquisire la visione interiore per capire se stessi e migliorarsi

Equilibrio mentale ed emozionale: tecniche per calmare la mente e annullare i pensieri negativi,

Filosofia e cultura dello yoga: interpretazione dei testi classici indiani.

COUSELING individuale, su richiesta.

Costo del corso Fr. 780.--



Insegnante: Yogi Master Soorya Raviji, della Siva Soorya School of Yoga, Kerala, India.

E' maestro formatore ed esperto in Yoga terapia. La sua scuola è riconosciuta dalla Yoga Alliance International. Viaggia in tutto il mondo per divulgare i sorprendenti benefici dello Yoga per la salute.

Il corso è in lingua inglese con traduzione in italiano.

Soggiorno all'Ostello di Faido
alloggio in camere multiple,
pensione completa (**cucina vegetariana di qualità certificata „Fourchette Verte,,**)
Fr. 58 /giorno.

Il corso è un'occasione per **far esperienza di vita comunitaria, rilassarsi, alimentarsi in modo sano e bilanciato**, vivere momenti arricchenti di **benessere e di relazione.**

Informazioni /Iscrizioni:
Gaetana Camagni,
Yoga Teacher, Lugano
gaecamagni@bluewin.ch
tel. 076 2174277
www.ayuryoga.org



PROGRAMMA PER PRINCIPIANTI O PER CHI HA POCO TEMPO

E' possibile partecipare ai primi 3 giorni di corso (23-25 luglio)

Programma

- Imparare le **posture di base per la salute e il benessere**
- Esercizi di respirazione
- Tecniche di rilassamento
- **Consigli dietetici**
- Kriya Yoga, tecniche energetiche

Costo del corso Fr. 300.--

Sconti per famiglie, studenti, disoccupati e persone attive in ambito di volontariato.

NB: Gli aspiranti insegnanti possono iscriversi al ritiro di una settimana e proseguire lo studio in India per ottenere il certificato Yoga Alliance di 200 ore che abilita all'insegnamento.
Per info gaecamagni@gmail.com.