



ARCI Educazione Permanente
Corsi di Cultura
ottobre 2010

Informazioni e Iscrizioni

Fino a sabato 16 ottobre 2010, presso Arci Treviso, via Bolzano 3,
tel 0422 410590, fax 0422 411162, www.arcitv.it

Orario Iscrizioni: da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.30; sabato ore 10.00-12.30

Yoga: Viniyoga
Corso annuale suddiviso in moduli da 10 incontri
Primo modulo: 10 incontri / 15 ore
Insegnante Edy Rigato

Lo Yoga è un percorso di conoscenza, un'esperienza che porta a vivere e a comprendere in profondità la nostra vera natura. È anche una disciplina che conduce all'armonia con noi stessi e gli altri, permettendoci di vivere il quotidiano con maggior consapevolezza e chiarezza: trasforma i dis-agi in agi, le tensioni in dis-tensioni.

La teoria e la pratica dello yoga sono presentate con il metodo Viniyoga, adattate cioè alle esigenze di ciascun allievo.

- 1 Posizioni: pratiche di Asana. Tecniche del respiro: Pranayama e di rilassamento Shavasana.
- 2 Approfondimento del testo di Patanjali sullo Yoga : "Yoga Sutra".

Unico Turno

Inizio: mercoledì 20 ottobre

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00-21.30, una volta alla settimana

Costo: 105 euro comprensivo di tessera Arci 2011 (ridotto 100 euro)