



## CORSO di HATHA YOGA



PRESSO LA PALESTRA GIORDANI –Via Musolesi 22 -Bologna

info segreteria: dal lun al gio 17.30-19.30 tel 335.6149506 - 3492545618

Il corso è rivolto a tutti coloro che intendono avvicinarsi alle tecniche dell'hatha yoga attraverso un approccio classico della disciplina, secondo il metodo dello stimato e noto Maestro B.K.S. Iyanger.

L'hatha yoga comincia con Asana e Pranayama, ovvero con il controllo del corpo fisico attraverso le posizioni e la purificazione o regolazione del respiro.

La finalità, attraverso una pratica costante, è il raggiungimento di un maggiore benessere fisico e mentale.

Le posizioni (asana) dello yoga aumentano il tono muscolare, la flessibilità articolare ed hanno un benefico effetto su molti organi interni. Praticare le posture in modo corretto riattiva la circolazione sanguigna, fortifica il sistema nervoso e aumenta la concentrazione riducendo le tensioni fisiche e mentali.

Le tecniche di respirazione (pranayama) aiutano a ridurre lo stress e aumentano la capacità di controllo sulla sfera mentale.

Da sempre è consigliato nella prevenzione e cura del mal di schiena, nei disturbi d'ansia e depressione, nella difficoltà di concentrazione, nella preparazione sportiva, per il benessere in gravidanza e nella terza età.

**Per la pratica dell'hatha yoga è necessario: un tappeto antiscivolo (o una coperta), indossare indumenti comodi (senza scarpe).**

Insegnante:

Dott.ssa Bolognini Marzia, laureata in Scienze Motorie.

Istruttrice di Hatha Yoga. Ha praticato la disciplina per 15 anni con il Maestro e Medico Gianfranco Amaduzzi e il Maestro B.Baleotti a Bologna.