

Il **Centro Yoga Ananda Marga di Verona**, è il luogo ideale per imparare le tecniche dello Yoga e della Meditazione.

Propone dei corsi di **filosofia dello Yoga**, le Asanas (esercizi fisico-psichici) e uno **stile di vita** appropriato.

Gli **insegnanti di Yoga** sono istruttori qualificati. Le sottili e potenti tecniche di meditazione infatti possono essere insegnate solamente da monaci e monache che hanno frequentato dei corsi specialistici e acquisito notevole esperienza personale.

Il **Centro Yoga Ananda Marga** è un centro culturale attrezzato per eventi, seminari, sessioni di yoga, meditazione e ginnastiche dolci.

Il **Centro ospita diverse attività** aperte ai soci, di natura culturale ed artistica. **Tutti possono diventare soci.**

Ananda Marga Yoga Verona

Via XX Settembre, 115

37129 Verona

Cell. 3497187540 - Tel. 0457112800

Web: yoga.verona.it



Programma eventi ed attività 2016-17

ANANDA MARGA YOGA VERONA

ANANDA MARGA YOGA VERONA

Programma eventi ed attività

2016-17



Via XX Settembre, 115
Porta Vescovo

Inizio Corsi
26 Settembre 2016

Corsi di Yoga

L'antica **scienza dello Yoga** è un insieme di tecniche semplici e naturali per l'elevazione spirituale, lo sviluppo mentale, e il benessere fisico. Gli esercizi dello Yoga (Asana) aiutano a creare armonia tra il corpo e la mente.

Principali benefici:

- Aumento dell'energia vitale attraverso un'appropriata tecnica di respirazione.
- Regolazione del flusso ormonale.
- Controllo dello stress e della tensione sia fisica che psichica.
- Flessibilità delle giunture del corpo



Il corso comprende:

- posizioni Yoga,
- tecniche di rilassamento,
- principi di sana alimentazione,
- tecniche di auto-massaggio,
- danze Yogiche.

ORARI E DATE ANNO 2016-17

Lunedì, Mercoledì e Giovedì
dalle 18:30 alle 20:00
dalle 20:30 alle 22:00

**Corsi per Principianti,
livello Intermedio ed Avanzato.**

Corso di Meditazione

Corso di Meditazione e di filosofia spirituale

Argomenti trattati:

La Meditazione, il nostro corpo, e gli effetti benefici sul sistema ghiandolare e ormonale, sulla circolazione e sul sistema nervoso. Alimentazione.



Psicologia dello Yoga: La struttura e i livelli della Mente. La Meditazione: espressione e controllo emotivo. Vita, Morte e Reincarnazione. Creazione ed Evoluzione. Principi Morali. Filosofia Sociale.

Il corso gratuito,
è tenuto da un Monaco Indiano

Date e orari:

Martedì dalle ore 20.30 alle 22.00

Insegnamento della Meditazione

Le tecniche di meditazione personale vengono insegnate gratuitamente su appuntamento, dai monaci Ananda Marga.

Meditazione Collettiva

Per i/le partecipanti ai Corsi.
Orario: Domenica dalle 11.30 alle 13.00

Eventi Musicali

Corsi di Musica indiana. Strumenti: Harmonium e Sitar.

TECNICHE DI RILASSAMENTO CON LE NOTE MUSICALI.

- Brani spirituali
- Mantra antichi e canto Karnatico
- Musica Indiana Classica

Su appuntamento (Giovedì o Venerdì)
Dalle ore 17.00 alle ore 18.30



CORSI DI CUCINA VEGETARIANA INDIANA BASATO SULLA DIETA AYURVEDA.

Orari: Ultimo Venerdì del mese dalle
ore 19.00 alle 22.00