BENESSERE

Iniziazione agli Yoga Sutra di Patanjali



Cécile Mazéas
insegnante di yoga

Per dare senso e tranquillità alla propria esistenza.
Cinque ore per avvicinarsi allo yoga partendo dalla sua filosofia, alternando un'ora di teoria e un'ora di pratica: la lettura dei quattro capitoli degli Yoga Sutra di Patanjali, le posture di base, gli esercizi di respirazione e l'iniziazione alla meditazione.

Aperto ai principianti, dai 16 anni

Mercoledì, dalle 18:00 alle 19:00
alla Mediateca Montanari

18 nov	1° capitolo degli Yoga Sutra *Il progetto dello Yoga*
25 nov	Pratica sulle posture fondamentali e gli esercizi di base di respirazione
2 dic	2° capitolo degli Yoga Sutra *Il metodo dello Yoga*
9 dic	Pratica di preparazione alla meditazione ed esercizi di respirazione per l'ancoraggio
16 dic	3°-4° capitolo degli Yoga Sutra *Una via intima verso la liberazione*

Nei giorni di pratica porta un tappetino.
Massimo 14 posti.

Prenotazione obbligatoria:
0721 887834 · memoinfo@comune.fano.pu.it
Tutti gli incontri sono gratuiti e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano.

Mediateca Montanari - MEMO Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU) · T. 0721 887834 · sistemabibliotecariofano.it

COMUNE DI FANO Assessorato alla Cultura e Beni Culturali - Biblioteche · FANO Terra di mare · MEMO Mediateca Montanari · CENTRO PER IL LIBRO E LA LETTURA · CITTÀ DEL LIBRO