

perCORSO

La pratica dello Yoga ci dà la possibilità di ritagliarci uno spazio vitale per volgere lo sguardo verso l'interno. "Chi sono?", "Cosa mi abita?", "Cosa si nasconde dentro di me, al di là dei rumori, delle parole vuote, del continuo mutare di ciò che appare all'esterno?".

Lo Yoga non fornisce risposte già confezionate, ma ci insegna come coltivare e rendere sempre più sensibile lo sguardo per l'indagine interiore; e per sostenerlo e accompagnarlo ci aiuta a sviluppare l'equilibrio, la fiducia, la positività, la salute psico-fisica.

Il percorso dello Yoga è graduale e di facile approccio. La lezione ha come base ASANA, la consapevolezza del corpo mentre esegue le posture.

Si ascolta con sincerità il corpo, alla ricerca dei suoi limiti e delle sue possibilità evitando il confronto con l'idea o il ricordo di una posizione, ma cercando di scoprirla per la prima volta.

Il filo-guida diviene il RESPIRO: la pulsazione della vita così come si manifesta attraverso il nostro corpo.

Nella misura in cui ci lasciamo coinvolgere e assorbire dall'ascolto, con una reale curiosità per la verità, si schiude per noi uno spazio risolutore, di silenzio; emerge lo stato di completezza, di Yoga.

"Essere in uno stato di Yoga significa essere decondizionati, centrati e unificati. Non possiamo conoscerlo che attraverso la pratica."

Gérard Blitz

Associazione
Culturale
AMYCO

Lo yoga è libertà



Yoga il centro
AMore e COnsapevolezza
le due ali per volare

Associazione
Culturale



Scuola
di
Yoga
Bruno
Nadali

Raja Yoga
Meditazione
Yoga individuale
Yoga in gravidanza
Yoga per mamma e bambino
Yoga dopo parto
Yoga
perCORSO

Associazione Culturale AMYCO  via Mezzomonte, 59 - 37142 Verona
www.amyco.it - info@amyco.it
C.F. 93220230234

Programma
2017 / 18

Yoga

VERONA

MARTEDI' 08,45 - 10,45 Cristiano
palestra Centro socio-culturale Mazzini
via Luigi Luzzatti - Porta Vescovo

MERCOLEDI' 18,00 - 20,00 Cristiano
sala della circoscrizione 7 ^
via Eugenio Gallizioli - San Michele Extra

MERCOLEDI' 20,00 - 22,00 Cristiano
sala della circoscrizione 7 ^
via Eugenio Gallizioli - San Michele Extra

GIOVEDI' 17,00 - 18,30 Valentina
frantoio Salvagno
contrada Gazzego, 1 - Nesente

COLOGNA VENETA

VENERDI' 09,00 - 11,00 M.Teresa
palestra E-Motion
via Benini, 23

LEGNAGO

MARTEDI' 19,00 - 21,00 M.Teresa
palestra Istituto Canossiano

CORREGGIOLI DI OSTIGLIA (MN)

LUNEDI' 19,00 - 21,00 Vania
sala ex asilo nido Ape Verde
via Arnarolo S. N. - Correggioli di Ostiglia

MERCOLEDI' 19,30 - 21,30 Vania
sala ex asilo nido Ape Verde
via Arnarolo S. N. - Correggioli di Ostiglia

Yoga della nascita

Yoga in gravidanza

LUNEDI' 18,00 - 19,30 Valentina
Holistic Open S-pace
via Delle Primule, 17 - Montorio (VR)

MARTEDI' 10,30 - 12,00 Valentina
sala della circoscrizione 7 ^
via Fedeli, 12 - San Michele Extra (VR)

Yoga dopo parto

MERCOLEDI' 10,00 - 12,00 Valentina
Give Me 5
via Belvedere - San Felice Extra (VR)



Insegnanti

Cristiano Verzin cell: 3392612804
mail: nanu@amyco.it

M.Teresa Vesentini cell: 3332354406
mail: teresa@amyco.it

Valentina Brena cell: 3479804766
mail: valy@amyco.it

Vania Mercanile tel: 038631747
cell: 3384775159
mail: vania@amyco.it

raja yoga

Lo yoga è un sistema integrale che riguarda l'intera sfera delle potenzialità umane; coinvolge l'essere in tutte le sue forme: corpo, emotività, mente e spirito. E' un valido strumento per la ricerca interiore che porta alla trasformazione in quanto la conoscenza dell'essere E'... azione, esperienza, divenire. Conoscere se stessi fin nella profondità della materia è una straordinaria avventura che ci fa comprendere i nostri limiti, accettare e amare tutto ciò che si viene scoprendo, nell'assoluta certezza che, al di là di ogni effimera costruzione mentale, dietro il velo dell'illusione, la realtà è una soltanto: "Essere Coscienza Gioia" (Sat Cit Ananda).

Per informazioni e aggiornamenti sugli orari consultare il sito www.amyco.it

Per eventuali lezioni di prova contattare l'insegnante del corso scelto

Per promuovere la pratica dello yoga, chi si iscrive ad un corso ha la possibilità di frequentare gratuitamente anche tutti gli altri