

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 per bambini
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
2018 / 19

Yoga

VERONA

LUNEDI' 18,30 - 20,00 Valentina
sala 3 della circoscrizione 7 ^
via Eugenio Gallizioli - San Michele Extra

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

MERCOLEDI' 18,00 - 20,00 Cristiano
Sala 4 della circoscrizione 7 ^
via Eugenio Gallizioli - San Michele Extra

MERCOLEDI' 20,00 - 22,00 Cristiano
sala 4 della circoscrizione 7 ^
via Eugenio Gallizioli - San Michele Extra

GIOVEDI' 09,00 - 10,30 Valentina
sala della circoscrizione 8 ^
piazza delle Penne Mozze - Montorio

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

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

Yoga della crescita

Yoga bimbi 3-6 anni

LUNEDI' 16,30 - 17,15 Vanessa
sala della circoscrizione 8 ^
piazza delle Penne Mozze - Montorio (VR)

Yoga bimbi 7-10 anni

LUNEDI' 17,15 - 18,00 Vanessa
sala della circoscrizione 8 ^
piazza delle Penne Mozze - Montorio (VR)

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

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

Insegnanti

Cristiano Verzin 3392612804
nanu@amyco.it

M.Teresa Vesentini 3332354406
teresa@amyco.it

Valentina Brena 3479804766
valy@amyco.it

Vania Mercanile 3384775159
vania@amyco.it

Milena E. Biondani 3496645885
milena.ester@amyco.it

Vanessa Rebeschini 3476846297
vanessa@amyco.it

Yoga della nascita

Yoga in gravidanza

LUNEDI' 18,30 - 20,00 Milena
sala della circoscrizione 7 ^
via Fedeli, 12 - San Michele Extra (VR)

VENERDI' 10,00 - 11,30 Valentina
sala della circoscrizione 7 ^
via Fedeli, 12 - San Michele Extra (VR)

Yoga mamme e bimbi

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



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).