

## 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  
2019 / 20

## Yoga

### VERONA

LUNEDI' 18,30 - 20,00 Valentina

sala 4 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' 18,15 - 20,15 Cristiano

Sala 4 della circoscrizione 7^  
via Eugenio Gallizioli - San Michele Extra

GIOVEDI' 20,00 - 22,00 Cristiano

palestra Centro socio-culturale Mazzini  
via Luigi Luzzatti - Porta Vescovo

### 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 nascita

### Yoga in gravidanza

LUNEDI' 18,30 - 20,00 Valentina

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

LUNEDI' 10,00 - 12,00 Valentina

sala della circoscrizione 7^  
via Fedeli, 12 - San Michele Extra (VR)

Per informazioni e aggiornamenti sugli orari  
consultare il sito  
[www.amyco.it](http://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

Silvia Zambaldo 3493741728  
silvia@amyco.it

## Yoga della crescita

### Yoga bimbi 3-6 anni

GIORNO DA DEFINIRE Silvia

sala della circoscrizione 7^  
via Fedeli, 12 - San Michele Extra (VR)

### Yoga bimbi 7-10 anni

GIORNO DA DEFINIRE Silvia

sala della circoscrizione 7^  
via Fedeli, 12 - San Michele Extra (VR)

**AMYCO**   
**Yoga and Holistic Association**

**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).*