

*ALTRE ATTIVITÀ PRESENTI
AL CENTRO :*

- ✓ SHIATZU - ZEN
- ✓ ZEN
- ✓ FELDENKRAIS
- ✓ TAI CHI
- ✓ MEDITAZIONE BUDDHISTA
- ✓ ALTRE IN DEFINIZIONE

C'è la possibilità per i gruppi e le associazioni di utilizzare lo spazio del Centro, il quale permette un corretto distanziamento. Tutti i locali sono igienicamente garantiti.

da novembre a maggio
la terza domenica del mese
alle ore 9.00
ripetizione di un mantra

*programma gratuito aperto
a chiunque voglia partecipare*

L'aforisma

*“Prendi coscienza prima di te
all'interno, poi pensa ed agisci.
Ogni pensiero vivente è un
mondo in preparazione”.*

Aurobindo

*GIOVEDÌ 23 SETTEMBRE
ALLE ORE 20.30*

IN VIA SCUOLE N.34

**Presentazione del
programma ed iscrizione
ai corsi per il periodo
ottobre 2021 maggio 2022**
E' necessaria la prenotazione

10% di sconto per i giovani con
meno di 35 anni ed altre
interessanti agevolazioni

*Dal 7 settembre e per i
seguenti martedì di settembre*

LEZIONI GRATUITE

dalle 18.00 alle 19.30

dalle 20.00 alle 21.30

E' necessaria la prenotazione

**Contattaci a questo numero
Alberto 3208585552**

e-mail: auralbe@alice.it

facebook:

circolo yoga antar mouna brescia

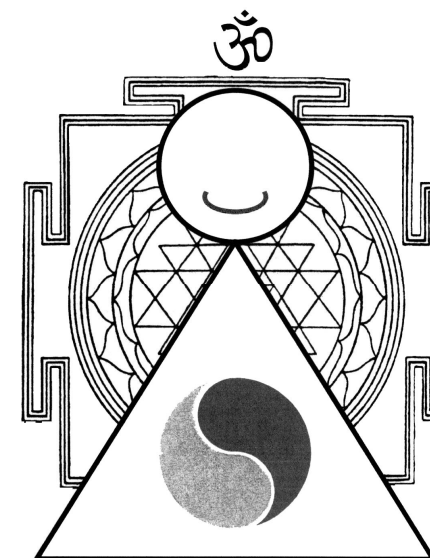
CIRCOLO YOGA APS

ANTAR MOUNA

ARCI Via Scuole, 34 Brescia

vicino all'ufficio postale

Cellulare 3208585552



Corsi di yoga

**LEZIONI GRATUITE A
SETTEMBRE**

**Calendario delle iniziative
per la stagione 2021 - 2022**

I CORSI 2021-22

Da ottobre 2021 a maggio 2022

Martedì dalle ore 18.00 alle ore 19.30 - “L’essenza dei Tantra - Pratiche di yoga e filosofia ispirata ai testi tantrici”

I temi fondamentali che saranno trattati del tantra tradizionale Kashmir saranno: la sensorialità, gli inizi e le fini (movimenti privilegiati di apertura), gioia e svelamento (sperimentare le libertà del qui ed ora), il grande vuoto spazioso, Hridayakasha (il centro in cui ritrovare la propria dimora) e Nataraja (la danza cosmica).

Martedì dalle ore 20.00 alle ore 21.40 - “Le asana di torsione e la sequenza di Rishikesh”

Il corso è strutturato in due step: il primo (le asana di torsione) porta l’attenzione sulla nostra colonna vertebrale attraverso le pose di torsione, il secondo lavora sulla consapevolezza delle energie sottili attraverso una sequenza di asana, dell’antica tradizione yogica, per approfondire l’alternanza tra dinamismo e staticità e la loro osmosi con la respirazione.

Mercoledì dalle ore 9.30 alle ore 11.00 e dalle ore 19.15 alle ore 20.45 - “Corso biennale di formazione” RISERVATO

Le iscrizioni si accettano previo colloquio con l’insegnate; nel limite delle disponibilità è possibile spostarsi per chi fa i turni lavorativi.

In cantiere altri corsi di yoga ed attività - rimanete aggiornati sulla nostra pagina facebook “circolo yoga antar mouna brescia” oppure potete iscrivervi per ricevere gratuitamente la nostra newsletter telefonando ad Alberto 3208585552.

Il Centro è provvisto di numerosi testi e CD relativi allo yoga e non solo a disposizione degli iscritti ai corsi

**SARANNO ORGANIZZATI
INCONTRI SERALI SU TEMA
ED UN PAIO DI SEMINARI**

**E’ obbligatorio
il tesseramento**

IMPORTANTE

**TUTTI I CORSI PREVEDONO
UN APPROCCIO OLISTICO
ALLO YOGA UTILIZZANDO
TUTTO QUELLO CHE
ABBIAMO A DISPOSIZIONE
COME ESSERI UMANI:
CORPO, RESPIRO (PRANA),
MENTE ED OLTRE.**

Da 30 anni la tradizione dello yoga classico è offerta ed insegnata a Brescia, nel Circolo yoga Antar Mouna, da insegnanti diplomati e certificati dalla Bihar School of Yoga di Munger India, dalla AIPY e da collaboratrici qualificate. La Bihar School of Yoga, oltre ad essere riconosciuta come università dello yoga, è oggi una delle uniche 4 scuole che il Governo indiano, ha nominato come riferimento ufficiale per l’insegnamento dello yoga.