

## ATTIVITÀ PRESENTI AL CENTRO

- ✓ *YOGA*
- ✓ *ZEN*
- ✓ *BIODANZA*
- ✓ *ALTRE IN DEFINIZIONE*

C'è la possibilità per i gruppi e le associazioni di utilizzare lo spazio del Centro, anche per attività saltuarie.

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*

“Non so da dove cominciare la mia ricerca: dammi un'indicazione.”  
“Senti il suono del ruscello?”. “Sì”.  
“Allora incomincia da lì”.  
Tratto da una storia zen

*MERCOLEDÌ 20 SETTEMBRE  
ALLE ORE 20.30*

*IN VIA SCUOLE N.34*

Presentazione del  
programma ed iscrizione  
ai corsi per il periodo  
ottobre 2023 maggio 2024  
E' necessaria la prenotazione

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

*Dal 5 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](mailto:auralbe@alice.it)

facebook

circolo yoga antar mouna brescia

oppure su instagram

[www.instagram.com/circolo\\_antar\\_mouna](http://www.instagram.com/circolo_antar_mouna)

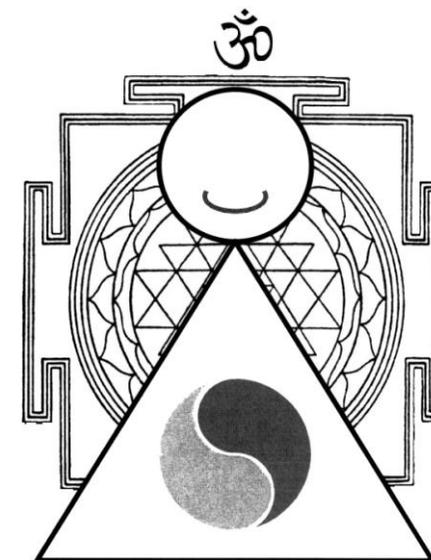
**CIRCOLO YOGA APS**

**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 2023 - 2024**

## I CORSI 2023-24

### Da ottobre 2023 a maggio 2024

**Lunedì dalla ore 18.20 alle ore 19.50 - “L’ascolto - una porta verso noi stessi”** - L’ascolto per entrare in contatto con il nostro corpo, il nostro respiro, la nostra mente e attivare così la conoscenza di noi stessi/e per il raggiungimento di un benessere psicofisico.

**Martedì dalle ore 18.00 alle ore 19.30 - “L’esplorazione del corpo sottile”** - La visione tantrica ci regala una visione del corpo complessa e completa, fatta di intrecci di canali energetici e di centri che risuonano e coinvolgono tutti i piani umani. Attraverso l’esercizio consapevole del corpo accompagnato da una ricca varietà di immagini, andremo alla scoperta del nostro microcosmo.

**Martedì dalle ore 20.00 alle ore 21.40 - “Mantra Yoga - il sentiero del suono”** - Dalla tradizioni dei Tantra Shastra, tramandati in sanscrito, antica lingua considerata pura, i mantra praticati rappresentano una tangibile ed efficace esperienza che si esplica attraverso le vibrazioni sonore che si producono con la pronuncia di lettere e sillabe, al fine di espandere e liberare la propria coscienza spirituale.

**Mercoledì dalle ore 9.30 alle ore 11.00 e dalle ore 19.15 alle ore 20.45 - “Le 5 gravità”** - Il lavoro di quest’anno sarà centrato sulle gravità; la presa di consapevolezza di come i nostri corpi (fisico, pranico e mentale) interagiscono rispetto alla gravità a secondo le posture e le azioni che mettiamo in atto. Verrà data la possibilità, per chi fa i turni e nel limite delle disponibilità, di spostarsi la mattina o alla sera.

**In cantiere altri corsi ed attività - rimanete aggiornati sulla nostra pagina facebook ed instagram (vedi prima pagina) 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 SONO  
ACCESSIBILI A CHIUNQUE E  
PREVEDONO UN APPROCCIO  
OLISTICO ALLO YOGA  
UTILIZZANDO TUTTO QUELLO  
CHE ABBIAMO A  
DISPOSIZIONE COME ESSERI  
UMANI: CORPO, RESPIRO  
(PRANA), MENTE ED OLTRE.**

*Da 32 anni la tradizione dello yoga classico è offerta ed insegnata a Brescia, nel Circolo ARCI yoga Antar Mouna, da insegnanti diplomati e certificati dalla: Bihar School of Yoga di Munger India, AIPY, UISP e da collaboratori/trici qualificati/e. La Bihar School of Yoga, oltre ad essere riconosciuta come università dello yoga, è oggi una delle sole 4 scuole che il Governo indiano ha nominato come riferimento ufficiale per l’insegnamento dello yoga.*