

# WORKSHOP YOGA & AYURVEDA

Sabato 9.30-11.30  
Presso Anantayoga a Lugano  
40 fr. a lezione



*In questa serie di lezioni esploreremo in modo pratico la connessione profonda che esiste fra asana, pranayama e il mondo degli elementi secondo l' Ayurveda. Scopriremo come questa nuova consapevolezza del nostro corpo e della nostra mente ci può portare a un livello superiore nella pratica dello yoga.*

*Francesca Toscano insegnante certificata Patañjali Yoga Switzerland e operatrice ayurvedica riconosciuta, trasmette la sua comprensione ed esperienza dello yoga con passione e dedizione da quindici anni.*

*La sua tradizione passa da Patañjali a T. Krishnamacharya a B. K. S. Iyengar ai suoi maestri diretti Kate Beck e Ali Dashti.*

*17 settembre: TERRA – stabilità, forza, compattezza*

*15 ottobre: ARIA – movimento, leggerezza, chiarezza*

*12 novembre: FUOCO – determinazione, coraggio, passione*

*26 novembre: ACQUA – fluidità, morbidezza, adattabilità*

*10 dicembre: ETERE – espansione, abbandono, consapevolezza tranquilla*

*È richiesta una pratica regolare dello yoga di almeno 6 mesi.*

*Per raggiungere una piena comprensione dell'argomento il workshop è concepito su 5 lezioni. Possibilità di frequentare singole lezioni.*