

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.