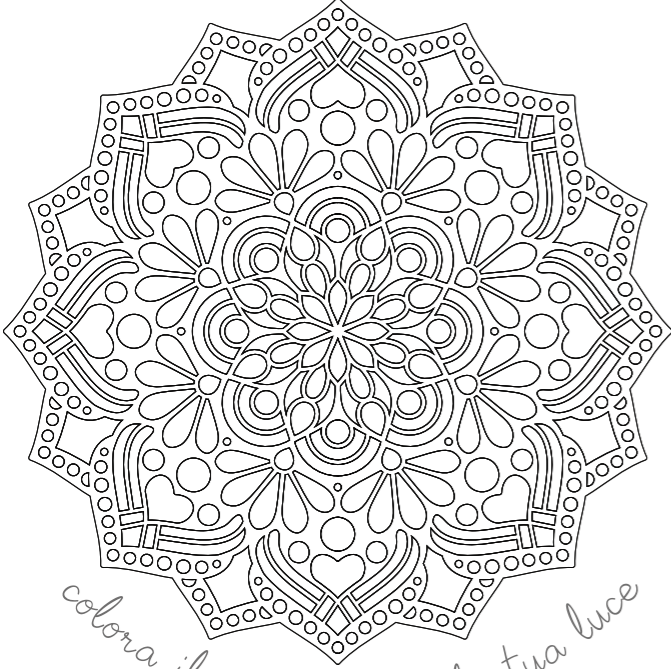




www.vitadayoghina.it



colora il mondo con la tua luce
questo mandala lo puoi colorare davvero!!!



Lo yoga è la scienza dell'anima

Swami Kriyananda, il fondatore dell'Ananda Yoga e discepolo di Paramhansa Yogananda, scrive: a livello di anima, lo yoga porta all'unione del piccolo sé con il più grande

Sé, all'unione dell'ego con la vastità della Coscienza Cosmica e dell'anima individuale con la sua Sorgente infinita: Dio.

Per info: **Nadia Dotta** T. 349 7319843
Diplomata presso Ananda Yoga Academy of Europe
 www.facebook.com/vitadayoghina
Per yoga bimbi: **Jessica** T. 333 5279905



Le lezioni saranno tenute in palestre, centri yoga, associazioni. Nelle associazioni i soci sono tenuti ad essere iscritti e a seguire il regolamento.



vitadayoghina
STUDIO DI YOGA E MEDITAZIONE

www.vitadayoghina.it | yoga@nadiadotta.com

FOSSANO - SAVIGLIANO



PER RITROVARE LA CONNESSIONE CON TE STESSO E IL MONDO CHE CI CIRCONDA...

ANANDA YOGA
MEDITAZIONE
YOGA BIMBI
GRAVIDANZA
POWER YOGA
YIN YOGA
YOGA NIDRA



vitadayoghina
STUDIO DI YOGA E MEDITAZIONE

LO YOGA PER TUTTI
E PER TUTTE LE ETÀ



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORSI DI MEDITAZIONE SU PRENOTAZIONE 13.00-14.00 POWER YOGA SAVIGLIANO	YOGA BIMBI E PROGETTI CON LE SCUOLE 16.50-18.20 FOSSANO ANANDA YOGA SOFT	YOGA BIMBI E PROGETTI CON LE SCUOLE 17.00-18.00 YOGA BIMBI 3-6 ANNI SAVIGLIANO	6.15-7.15 YOGA DEL RISVEGLIO FOSSANO 9.00-10.30 ANANDA SOFT & YIN FOSSANO	CORSI DI MEDITAZIONE SU PRENOTAZIONE 16.30-17.30 YOGA BIMBI 6-12 ANNI SAVIGLIANO	SEMINARI E APPROFONDIMENTI 10.30-11.30 YOGA BIMBI 3-6 ANNI FOSSANO
17.00-18.30 - VARIABILE YOGA GRAVIDANZA FOSSANO	18.30-20.00 ANANDA YOGA FOSSANO	19.00-20.00 POWER YOGA SAVIGLIANO	19.00-20.00 POWER YOGA FOSSANO	18.00-19.00 POWER YOGA SAVIGLIANO	15.30-16.30 YOGA FAMILY FOSSANO
18.45-19.45 POWER YOGA FOSSANO	20.10-21.10 POWER YOGA FOSSANO	20.15-21.45 ANANDA YOGA SAVIGLIANO	20.15-21.45 YIN YOGA/ANANDA/ MEDITAZIONE/FOSS.	19.15-20.45 ANANDA YOGA SAVIGLIANO	16.45-17.45 YOGA BIMBI 6-11 ANNI FOSSANO

Per info: **Nadia** T. 349 7319843 - **Jessica** T. 333 5279905

FOSSANO 1: STUDIO YOGA - Vita da Yoghina - Viale Sant'Ambrogio da Fossano, 1 (Chiara Pilates)
FOSSANO 2: STUDIO YOGA - Vita da Yoghina - Viale Mellano, 14 | SAVIGLIANO: CueroMente - Via Cuneo 9/a

I corsi partiranno con un minimo di 6 iscritti a lezione. Su richiesta e con il raggiungimento di 6 iscritti potranno essere inseriti altri orari e altri corsi specifici. Il corso di Yoga in gravidanza sarà con orario e giorno variabile in accordo con le mamme che vorranno partecipare. Yoga bimbi partirà come gli altri corsi con 6 iscritti.



Ananda Yoga

LO YOGA PER TUTTI ALLA RICERCA DELLA PACE INTERIORE

Il contatto con sé per ascoltare il Sé Corpo, mente e anima

L'Ananda Yoga, sviluppato da Swami Kriyananda, è dedicato a creare armonia tra corpo, mente e anima. Il suo obiettivo primario è aumentare la nostra consapevolezza ed elevare la nostra coscienza. Grazie alla pratica dello yoga noterai cambiamenti nella tua vita: un *miglioramento generale della tua salute, della tua forza ed energia, del tuo stato mentale, sentendoti più calmo e distaccato dalle preoccupazioni e dai problemi della quotidianità*. Avrai più chiarezza mentale, sarai più diretto e di buon umore.

Power Yoga e Dinamico

Power Yoga I, II, III livello. Dinamic Yoga Pro: forza, archi, torsioni, anche. Pratiche dinamiche per rafforzare il corpo e sbloccare il respiro, accrescere la forza e l'energia, aumentare la flessibilità, migliorare l'equilibrio, superare i propri limiti!

Yoga in gravidanza

Durante la lezioni sarai guidata a trovare il tempo e lo spazio per connetterti con il tuo bambino in modo profondo e coltivare il tuo istinto materno: ti dedicherai all'ascolto e alla relazione con il bambino. La gravidanza è uno dei momenti di maggiore cambiamento: ormonale, fisico, emozionale, dello stile di vita, della coppia; è quindi importante avere un appuntamento fisso per ritrovarti e lavorare sulla relazione mamma-bambino mettendoti in contatto con ciò che accade dentro di te e creando così le radici per la costruzione della personalità e del benessere tuo e del tuo bambino.

Non esistono ostacoli, esistono solo opportunità!

Paramhansa Yogananda

Yoga bimbi e adolescenti

Lo yoga aiuta i bambini a ritrovare la meraviglia che è in loro! Le lezioni si baseranno sul gioco e su tecniche espressivo-artistiche, posizioni yoga ispirate agli Animali, arricchite da storie, danze e brevi rilassamenti adatti ai bambini. Lezioni colorate e movimentate, rilassanti e silenziose. L'obiettivo è quello di *favorire la salute psico-fisica del bambino e accrescere le sue potenzialità*.

Yin yoga

La via gentile verso il proprio centro... Lo Yin Yoga è una pratica semplice e intensa che insegna a rilassare il corpo profondamente, calmare le emozioni, stimolare l'energia vitale dei meridiani (simili ai nadi) e degli organi, e preparare la mente e il corpo per la meditazione. Stimola il tessuto connettivo e la fascia, applicando una tensione ottimale per un certo tempo e mantenendo una respirazione profonda. Lo Yin Yoga si ispira al concetto taoista di yin e yang, il giusto equilibrio tra forze opposte e complementari della natura.

Con il respiro muovi il corpo e calmi la mente

Yoga e allineamenti

Gli allineamenti sono fondamentali nella pratica dello Yoga, non per arrivare, per "chiudere un asana", ma per favorire l'allungamento o l'apertura nel modo corretto, senza danneggiare il corpo, nel suo rispetto e nelle sue possibilità. Ricordando che ogni corpo è differente, abbiamo la stessa struttura scheletrica, ma le ossa hanno conformazioni differenti. Conoscere bene le asana e gli allineamenti ci aiuta a viverle più profondamente, a comprendere quello a cui ci vogliono portare, a praticare senza sforzo, in equilibrio e ascolto.

Yoga in culla [neonati e mamme]

Attraverso lo yoga in culla la mamma potrà iniziare a instaurare una connessione profonda con il proprio bambino. Questa pratica favorisce una nanna tranquilla; sviluppa nel bimbo un maggiore equilibrio nel comportamento; tutto il suo corpo viene coinvolto nei movimenti e, dunque, stimolato; aiuta a guarire i piccoli stress del parto.

Yoga nidra

Yoga Nidra è un potente strumento di *meditazione e disintossicazione fisica ed emotiva*. Portando il corpo a un profondo e consapevole rilassamento sulle tre principali linee di tensione (muscolare, emotiva e mentale) è possibile attivare uno stato di coscienza ricettiva amplificata in cui curare corpo, mente e anima.

Meditazione

"Con la pratica della meditazione scoprirete che avete un paradiso portatile nel vostro cuore!" P. Yogananda

Scopo della meditazione metafisica è intraprendere un viaggio all'interno e dissolvere gli ostacoli che non ci permettono di vivere nella parte più elevata di noi stessi come Esseri Divini.