

**LEZIONI in presenza presso il**

**IC Piero Terracina - Plesso Giorgio Caproni**

**in Via Luigi Solidati Tiburzi n. 2**

**YOGA**

Introduzione al Kundalini Yoga

Prof.ssa Giovanna Pipari

orario: martedì ore 17,00-18,45

Argomenti:

Il corso ha l'obiettivo di far assimilare i principali concetti teorici e pratici del kundalini yoga: la sua storia e particolarità e la differenza da altre forme di yoga.

Si inizia il percorso dalla comprensione della corretta respirazione diaframmatica dello yoga e le principali tecniche di controllo del respiro con i relativi benefici.

Si praticheranno poi delle sequenze predefinite adattandole alle caratteristiche del gruppo; si tratterà il significato degli elementi principali del kundalini come i mantra, i mudra, gli otto chakra, i dieci corpi, le varie forme di meditazione.

Ci saranno poi delle sessioni dedicate a tecniche di rilassamento profondo.

Numero allievi: max. 18