

La conduttrice: Giorgia
Filippone

(SADA NAM KAUR)

Laurea in Educatore Professionale.

*Arteterapeuta * presso la scuola di Formazione quadriennale di Art Therapy Italiana (BO). e iscritta all'APIART (Associazione Professionale Italiana Arte Terapeuti*

Insegnante di Yoga Kundalini certificata IKYTA Italia e CONI-UISP

Da anni si occupa di minori all'interno delle scuole, centri diurni, case famiglia, centri di aggregazione e ludoteche.

Condotto gruppi con l'handicap fisico e mentale, con la tossicodipendenza.

Corsi di accompagnamento alla gravidanza, e di formazione per educatori.

Esperta nella conduzione di gruppi rivolti ad adulti e bambini.

Possibilità di incontri individuali e di gruppo anche presso il suo studio.

PER

INFORMAZIONI E PER ISCRIZIONI:

GIORGIA FILIPPONE:

349-7511399

Si organizzano inoltre :

- corsi di yoga per donne in dolce attesa;
- corsi di yoga per bambini

CORSO YOGA KUNDALINI

PRIMA LEZIONE GRATUITA

Iscrizioni sempre aperte

“Le tecniche di yoga rappresentano il sistema più antico di sviluppo della persona che si conoscano. Sculture su pietra documentano l'uso di posture yoga circa dal 4000 a.c.

Lo scopo del sistema è sviluppare la **maestria di se stesso**. Molti dei problemi che noi incontriamo nella vita derivano dalle limitazioni che ci auto imponiamo, che provengono da concezioni sbagliate, abitudini negative, e il vivere inconsapevolmente. Noi siamo stati male educati o non educati affatto alla **coscienza intima del sé**. Noi non sappiamo come valutare e dare una priorità ai nostri mondi interni ed esterni.

Lo yoga cerca di dare un **equilibrio** e una **proporzione** a tutti gli aspetti della nostra vita. Lo yoga **opera in modo olistico**. Tratta i bisogni del **corpo, mente e spirito** attribuendogli uguale importanza per una vita felice e realizzata.

L'obiettivo dello yoga è di ottenere un' **"unione"** tra le nostre diverse parti in un tutto che abbia integrità, potere ed efficacia.

Lo yoga ti permette di prendere il **controllo** delle tue azioni aumentando la tua **consapevolezza** come essere cosciente. Il primo passo è il **silenzio**. Un profondo rilassamento e una neutralità interiore, ferma la guerra degli elementi interni. Come il rumore cade tu inizi a sentire una **chiarezza e calma interiore**.

Questa è quella che chiamiamo la tua consapevolezza.

Il corpo non si stira da solo. Quando non è stirato diviene fragile, soggetto a dolori e malattie. Per mantenere l'articolazione del corpo è necessario **stenderlo**. Sostenendo i nervi si aumenta la propria **resistenza**, stimolando il **sistema ghiandolare**, ci si mantiene **saní** e **purificando il sangue** e il sistema circolatorio, ci si assicura **longevità.**"

Yogi Bhajan

IL KUNDALINI YOGA è un insieme di tecniche di respirazione, movimento, posturali e di meditazioni silenziose o recitate che raccoglie una conoscenza antica, tramandata per secoli. La sua peculiarità consiste nello sviluppo delle potenzialità innate negli esseri umani, elevandoli da una vita elementare e spesso sofferente ad una esistenza consapevole, compassionevole e libera.

I principali effetti benefici sono :

- maggiore flessibilità e resistenza del corpo e del sistema nervoso
- maggiore rilassamento e resistenza allo stress
- progressiva pulizia del subconscio, dalle ansie, rabbie o paure che lo possono abitare

Una caratteristica importante del Kundalini Yoga è quella di offrire da subito al praticante delle tecniche avanzate che permettono rapidamente di percepire dei benefici nella vita quotidiana. In questo senso, è sicuramente una forma di yoga molto adatto a noi occidentali, abituati a trovare risultati rapidi. Il Kundalini Yoga è stato chiamato nel tempo lo "Yoga della consapevolezza" o lo "Yoga dei capifamiglia", proprio per la possibilità di essere praticato e padroneggiato in tempi ragionevoli da persone pienamente inserite nei meccanismi e nelle modalità di vita occidentale

COSA PORTARE CON SE': una tuta o comunque abbigliamento di cotone, una coperta o un telo e una bottiglietta d'acqua.