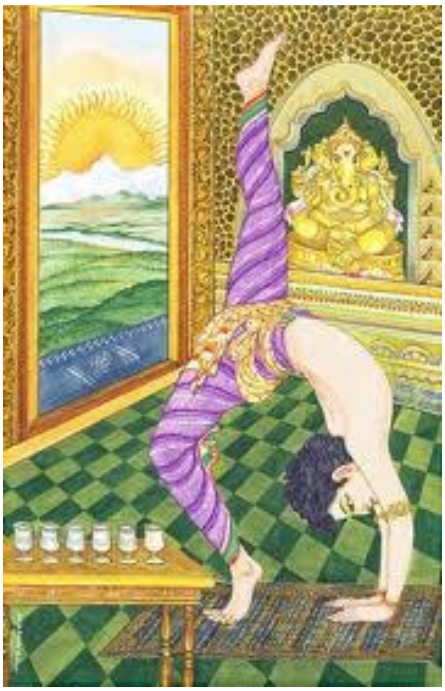
Lo YOGA di PATANJALI (Hatha e Raja Yoga)



Il saggio **Patanjali** visse in India in un periodo compreso tra il 200 a. C. e il 200 d. C. A lui si deve la prima codificazione della pratica yoga, fino ad allora trasmessa oralmente da Maestro a discepolo.

Per primo sistematizzò gli insegnamenti yoga in "**Gli Yoga Sutra di Patanjali**" che costituiscono oggi il testo base sullo yoga.
Lo Yoga che descrive viene definito **Yoga Integrale o Regale** (Raja Yoga), in quanto comprende in sè tutti i principali sentieri yoga (Bhakti yoga, Karma yoga, Jnana yoga, Kriya yoga, Hatha yoga..).

Si fonda sugli otto gradini (**Ashtanga Yoga**): Yama e Nyama (divieti ed osservanze) costituiscono le basi etico-morali preparatorie; Asana (postura fisica) e Pranayama (tecniche di controllo dell'energia vitale) la pratica dell'**Hatha Yoga fisico**; Pratyahara (introspezione), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione) la pratica del **Raja Yoga mentale-meditativo**; e Samadhi (estasi o realizzazione coscienziale)

rappresenta la meta ultima che consegue al perfezionamento dei gradini precedenti.

Arricchiremo le conoscenze base trasmesse da Patanjali con le conoscenze successive su mudra, bandha, mantra, mandala, yantra, nadi, chakra.. a completamento dell'intero panorama yoga.

La pratica Yoga che proponiamo si incentrerà nel corso dell'anno sulla conoscenza teorica ed esperienziale dei **chakra**.

I chakra sono **centri energetici** dislocati lungo la spina dorsale e nel cervello, che racchiudono i nostri blocchi ma anche le nostre potenzialità. Sono considerati **centri fisici** collegati con specifiche ghiandole ed apparati **e centri metafisici** in quanto collegati anche alle nostre energie, tendenze, atteggiamenti, stati d'animo…

Yoga per principianti
Lunedì e Giovedì 18.15-19.30
Mercoledì 13.30-14.30 e 19.30-20.45

Yoga per avanzati
Lunedì e Giovedì 19.50-21.10

Prenota la Prova Gratuita!

Sedute di Yoga Individuali in sede o a domicilio
sono tenute previo appuntamento.

Durante l'anno proponiamo a principianti ed avanzati
Intensivi di Yoga e Campi scuola.

Per informazioni e prenotazioni contattare:
329/3276989 o sirived@libero.it
www.ventodoriente.com

Centro Yoga "VENTO D'ORIENTE" - Via Alessandria, 40