



Incontri con

Lo Yoga

TEORIA E PRATICA
CON ROSSANA DALL'ARMELLINA

CHE COS'È LO YOGA?

LE CAUSE DI SOFFERENZA SECONDO
LA FILOSOFIA YOGA

YOGA - UNA PRATICA PER LA FELICITÀ

MARTEDÌ
8-15-22
MAGGIO 2018
14.30 - 16.30
VILLA GHIRLANDA - VIA FROVA 10

INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA SCRIVENDO A:
ilpertini@comune.cinisello-balsamo.mi.it
POSTI LIMITATI



Le lezioni pratiche si svolgeranno all'aperto.
E' necessario indossare abbigliamento comodo
e portare un tappetino.
In caso di maltempo la pratica avrà luogo in
uno spazio interno

Photo by Giuseppe Turati ©

CHE COS'È LO YOGA

Percorso attraverso le origini, i testi di riferimento e alcuni concetti cardine della disciplina yoga, alla scoperta degli intenti e delle finalità di questa antica pratica.

MARTEDÌ
8 MAGGIO
14.30 - 16.30

PRATICHIAMO INSIEME ALL'APERTO

Pratica di posizioni ed esercizi di respirazione adatta sia a principianti che a praticanti più esperti.

LE CAUSE DI SOFFERENZA SECONDO LA FILOSOFIA YOGA

La filosofia yoga indica col termine *kleśa* le cause della sofferenza umana. Quali sono queste cause e dove affondano le loro radici? Il tema affrontato secondo l'esposizione dello yoga del filosofo *Patañjali*

MARTEDÌ
15 MAGGIO
14.30 - 16.30

PRATICHIAMO INSIEME ALL'APERTO

Pratica di posizioni ed esercizi di respirazione adatta sia a principianti che a praticanti più esperti.

YOGA - UNA PRATICA PER LA FELICITÀ

Parleremo degli ostacoli che rendono difficile il cammino verso la felicità e dei fondamenti e principi etici che ci sostengono nel raggiungimento della meta: la liberazione in vita.

MARTEDÌ
22 MAGGIO
14.30 - 16.30

PRATICHIAMO INSIEME ALL'APERTO

Pratica di posizioni ed esercizi di respirazione adatta sia a principianti che a praticanti più esperti.