qualunque cosa tu faccia, la farai meglio!

Prova con yogAttivo

Corsi: **CERVIGNANO** ogni MERCOLEDÌ ore 20.15

Info: **info@yogayoga.it**

tel: **328 464 0830**

www.yogayoga.it

Honorary Member

International Yoga Federation

World Governing Body of Yoga

Gli Insegnanti

I corsi di yoga sono condotti da **Istruttori Certificati** da un Corso di Formazione Triennale e da anni di pratica sotto la guida del Maestro che ha portato questo yoga nella regione, in Slovenia in Croazia ed in Austria.

Le Associazioni *"yogAyoga"* e *"Venti Nuovi Yoga"*, sono indipendenti.

Gli Istruttori talvolta insegnano in forma indipendente, anche se associati all'associazione di provenienza, altre volte sono soci praticanti, che offrono la loro opera gratuitamente, e nell'interesse degli utenti, effettuando così opera di volontariato, o *Karma Yoga personale.*

Date fiducia al vostro Istruttore, anche se non porta il turbante e non veste all'indiana: egli è parte della catena di coloro che portano Benessere e Consapevolezza all'Umanità di ogni época.

Nuovo Stage di Formazione Istruttori di Yoga

Per passare dalla parte del problema alla parte della soluzione

Inizio e frequenze programmabili secondo le esigenze individuali

Puoi praticare yoga attivo a:

Cervignano Manzano Udine	328 464 0830 0432 756 205 cel 328 031 8657
	e altre località della provincia di UD
Gorizia Monfalcone	0481 410890 mattino
Trieste Muggia Opicina e Altipiano	040 365 269
	Urgenze tutte le zone 333 995 7271

Questo pieghevole è redatto congiuntamente da:

yogAyoga
www.yogayoga.it

il giusto sforzo per il giusto conseguimento

sez yoga di
L'Altro Emisfero APS
Trieste Gorizia Udine

Venti Nuovi
www.ventinuovi.org

APS N° 2 sez yoga
Udine Pordenone Trieste

Honorary Member della:

International Yoga Federation
World Governing Body of Yoga

Active yoga

Yoga 09 - 10
nel Friuli Venezia Giulia

Studio, lavoro, sport, socialità, affettività…

…e qualunque cosa tu faccia, la farai meglio !

I Benefici dello yoga

Lo yoga è famoso per i benefici che offre alla salute, e fra tutti i vari tipi di yoga che si possono praticare attualmente in India ed in Occidente, **lo yoga attivo** è quello di gran lunga più potente, armonizzante e rapido nel manifestare i benefici.
Lo yoga attivo è il migliore strumento per raggiungere il Benessere, la Salute e l'Armonia interiore, e l'insieme **di pratiche, meditazioni e mantra**, sono anche un efficace aiuto per realizzare la propria realtà interiore. Un interesse personale adeguato e soprattutto un vero Maestro, fanno il resto.

I benefici dello yoga in forma attiva sono rapidi, e coinvolgono sia la psiche-nervi che il fisico, rendono positivi e trasformano "*una persona piena di problemi in una persona piena di soluzioni.*"

Le pratiche di yoga attivo, per quanto semplici e facili, portano al ringiovanimento e rivitalizzazione del corpo, delle ghiandole, degli organi e di ogni cellula, quindi di tutte le funzioni, incluse quelle sessuali. L'aspetto fisico migliora, grazie all'effetto ringiovanente generale.
Combattono stress, depressioni, ansie, paure, sensi di colpa, insicurezze, difficoltà di rapporti, agorafobia, claustrofobia, attacchi di panico e problemi simili.
Danno serenità e calma, fiducia di sé e ottimismo, tranquillizzano e migliorano, i rapporti sociali, con l'altro sesso e con la famiglia.
Migliorano nettamente l'umore, la memoria, la chiarezza e l'acutezza mentale, e soprattutto stimolano l'intuizione ed il magnetismo (fascino) personale.

Altri Corsi brevi e Stage:

Women in Progress: *Stazione di Servizio per donne dinamiche in 11 sessioni.*

Dai Pensieri alla NON MENTE: *sessioni di Meditazione e pratiche di vuoto mentale.*

Il Respiro della Forza Vitale: *pranayama Life Force*

Come si fa yoga

Lo yoga attivo comprende fasi di **Esercizio fisico**, **Respirazione**, **Mantra**, **Rilassamento Concentrazione** e **Meditazione**.
Agisce positivamente sull'intera personalità: fisico, nervi-mente, inconscio, spirito:
dove non arrivano gli esercizi giunge il respiro, dove quest'ultimo è impotente, è efficace il Mantra.

STAGE della CROCE EGIZIA o ANKH

POTERE DI GUARIGIONE E DI ADEGUAMENTO AI CAMBIAMENTI.

Per rafforzare psiche e nervi in vista dei cambiamenti epocali sociali ed individuali

PURIFICAZIONE YOGICA
E DEPURAZIONE AYURVEDICA
FISICA, NERVOSA E MENTALE

La Purezza è prossima alla Divinità
Afferma la tradizione yogica!
Questo stage è ben noto ed apprezzato anche da chi non pratica yoga.
È la depurazione più profonda e più rapida che si possa ottenere in così poco tempo. La si può ripetere periodicamente nel corso dell'anno.

E' utile a tutti, ma è indispensabile a chi ha bisogno di tutta la sua energia fisica, mentale o psichica per superare esami, gare sportive, corsi scolastici o di lavoro, eventi impegnativi, o periodi della vita tragici o difficili.

Purificazione Stagionale di una mattinata a Trieste:
17/10/09; 15/11/09; 14/3/10; 8/5/10

Armonizzazione Sole-Luna

PER L'ARMONIA INDIVIDUALE E DI RELAZIONE

Nell'uomo e nella donna sono in equilibrio ambedue le polarità, maschile e femminile lunare e solare. La difficoltà nei rapporti di relazione, e di ogni settore della vita, dicono le filosofie yogiche, è disarmonia interiore delle polarità. La soluzione è conciliare le due energie individuali re-indirizzando la loro spinta antagonista per renderla produttiva e non distruttiva.

Lo Stage è per persone Singole o Coppie e si svolge seduti su due file una di fronte all'altra.
Tutti possono partecipare.

Rapporto di coppia e capacità di relazione con se stessi e con l'altro sesso.

Domenica 14 Febbr. 2010 Sola o in coppia