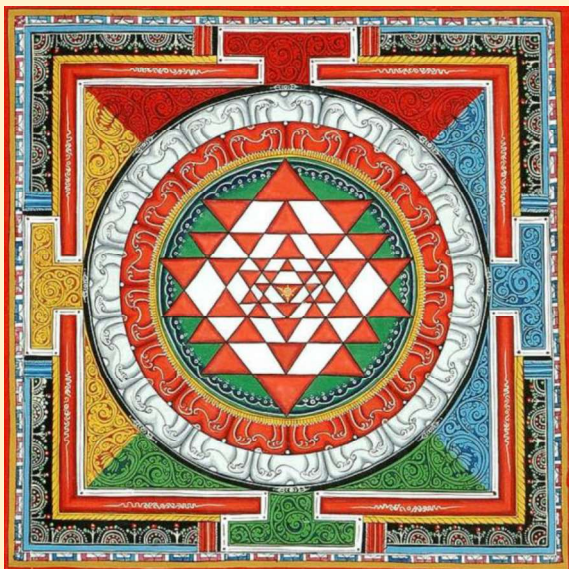


# ASD Preman Yoga

## L'Amore dello Yoga

### CORSO DI YOGA CLASSICO ASHTANGA YOGA di Sri PATANJALI



*"Il pensiero deve andare d'accordo  
con le tue parole e le parole con le  
azioni"*

L'Amore dello Yoga



## OBIETTIVI DEL CORSO

### **Lo Yoga è in grado di agire su:**

- ansia, stress e coordinazione mentale con Yogoda (movimenti preparatori allo Yoga), Asana (posizioni del corpo), Pranayama (tecniche respiratorie per il controllo dell'energia vitale) e Mantra (voce e vibrazione del suono);
- su pressione sanguigna e problemi digestivi con Asana, Pranayama, Bandha (contrazioni neuromuscolari) e Anna-yoga (alimentazione sana e purificante);
- su deviazioni della colonna vertebrale e problemi osteo-articolari con le Asana;
- su emozioni, comportamento, equilibrio interiore con Pratyahara (ritrazione sensoriale), Dharana (concentrazione) e Dhyana (meditazione)

### **Lo Yoga quindi:**

- rende il corpo agile, armonioso, vigoroso, resistente alle malattie
- aumenta la resistenza allo stress e la capacità di concentrazione
- migliora il rendimento nel lavoro, nello studio, nello sport
- dona serenità interiore ed equilibrio

## STRUTTURA DEL CORSO E ORARI

Le lezioni 2024-2025 di 1 ora e 30' sono strutturate nel seguente modo:

- Breve teoria su temi inerenti lo Yoga
- Tecniche di rilassamento
- Yogoda
- Asana
- Pranayama
- Mantra
- Tecniche di concentrazione e visualizzazione
- Meditazione

Gli orari sono i seguenti:

- Lunedì: 19:30 - 21:00
- Martedì: 9:30 - 11:00
- Mercoledì: 18:30 - 20:00
- Giovedì: 9:30 - 11:00  
19:30 - 21:00
- Venerdì: 7:00 - 8:30  
(Pranayama, Mantra, Meditazione)

Inizio corsi **1 ottobre 2024**. Lezione di prova domenica 29 settembre ore 10:00 con prenotazione

La sede dei corsi è in **Via Tespi 169, AXA-Roma**. Per informazioni contattare:

**Lorella de Angelis 329.9644150**

[lorella.deangelis@hotmail.com](mailto:lorella.deangelis@hotmail.com)

[premanyoga.rm@gmail.com](mailto:premanyoga.rm@gmail.com)

[www.lamoredelloyoga.com](http://www.lamoredelloyoga.com)