



## ESPLORAZIONE DEGLI ALLUNGAMENTI IN AVANTI

### Seminario di Stefanie Vogler

**SABATO  
29 GIUGNO  
2024**

**Orario: 09:00 - 12:00**

Presso Anantayoga  
Via Pico 28  
Lugano (CH)

*Iscrizione 65 \_chf  
Prenotazione obbligatoria  
entro Venerdì 28.06.2024  
Posti limitati*

Per info:

[www.anantayoga.yoga](http://www.anantayoga.yoga)

#### **Stefanie:**

*Certificata Iyengar Yoga nel 2015;  
laureata in filosofia; ricercatrice  
universitaria di lingua tedesca.*

*Nel 2007 scopre l'Iyengar® yoga al  
quale si appassiona subito. Dal 2012-  
2015 fa il corso di formazione con  
Gabriella Giubilaro. Nel 2014 si reca a  
Pune per incontrare il maestro Iyengar  
e studiare con i membri della sua  
famiglia. Nel 2015 consegue il  
certificato Introductory II (livello 1  
secondo il nuovo sistema) e nel 2018 il  
certificato Intermediate Junior 1  
(livello 2 secondo il nuovo sistema).*

*Stefanie crede nella pratica dello yoga  
perché è accessibile a tutte le persone  
di qualsiasi età. La pratica continua e  
regolare, intesa come ricerca ed  
esplorazione costante, la aiuta a  
integrare i diversi aspetti della sua vita:  
il lavoro consapevole con il corpo, il  
senso di radicamento e di  
concentrazione, lo studio della filosofia  
e della lingua sanscrita, l'apprendimento  
continuo attraverso lo scambio con gli  
allievi e con i maestri.*

-----

