



Laboratorio yoga „La pratica con la sedia“

SABATO
22 Marzo
2025

Orario: 09:00 - 12:00

Presso Anantayoga
Via Pico 28 Lugano (CH)

Iscrizione 50_chf

*Prenotazione obbligatoria
entro Venerdì 21.03.2025*

Posti limitati

Per info:

marco@anantayoga.yoga

" B.K.S. Iyengar ha sviluppato una serie di supporti e accessori per aiutare tutte le persone a migliorare la propria pratica delle asana (posture yoga) e riceverne i benefici effetti. Scopo principale di questi supporti è di:

- Performare asana di difficile esecuzione,*
- Raggiungere e mantenere il corretto allineamento durante la pratica,*
- Rimanere più a lungo e con agio nelle asana più complesse, per ottenerne i benefici effetti,*
- Studiare e investigare in profondità le asana.*

*I supporti sono solo un mezzo per raggiungere uno scopo, come ad es. l'allineamento, la stabilità, la precisione e rimanere più a lungo nell'asana."
(Eyal Shifroni, A chair for yoga)*

Marco Luigi Proia, insegnante Iyengar yoga
(<https://www.anantayoga.yoga/insegnanti.html>)

PROGRAMMA DEL LABORATORIO:

**ORE 9:00 PRATICA DI ASANA
SECONDO IL METODO IYENGAR@YOGA:
VARIAZIONI CON L'AUSILIO DELLA
SEDDIA.**

