

Programma a.a. 2022 – 2023 Yoga Meditativo

Il programma viene strutturato in 25 lezioni il cui ordine cronologico potrebbe subire variazioni in base alle esigenze del gruppo.

1 - Presentazione e significato di Yoga

2 - Realizzazione e risveglio energetico

3, 4, 5 - Struttura energetica sottile

6,7,8,9 - Conoscenza dei chakra

10,11,12- Pratica di meditazione

13, 14 - Uso degli elementi nella meditazione

15,16 - Uso delle tecniche meditative

17, 18 - Conoscenza dei mantra principali

Dalla 19^ a fine corso Pratica di meditazione e varie conoscenze relative alla storia dello yoga