



Shanti Mandir Yoga & Ayurveda

Benessere per il corpo, la mente e lo spirito.

Piazzetta de Capitani 10

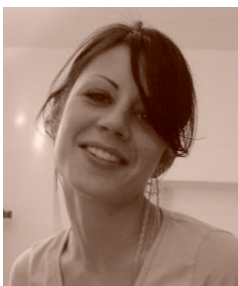
CH - 6600 Locarno

Corsi di Yoga

Lo Yoga è un'antica tecnica attraverso la quale possiamo acquisire una maggiore consapevolezza del nostro corpo: lo stretching facilita il rilascio delle tensioni accumulate, distende il sistema nervoso e tonifica l'apparato muscolare. I vari esercizi praticati durante le lezioni allungano i tendini ed i legamenti, garantiscono un aumento della flessibilità ed una riduzione del mal di schiena, dei dolori al collo ed alle giunture.

Grazie alle semplici tecniche di respirazione proposte durante i corsi, possiamo migliorare l'ossigenazione ed eliminare le tossine. Non da ultimo, l'aspetto meditativo della pratica ci aiuta a mantenere il nostro equilibrio psico-fisico ed a coltivare un'attitudine positiva nei confronti della vita quotidiana.

L'insegnante



Mi chiamo Anna Comizzoli e sono nata a Locarno. Dopo diversi viaggi in oriente, nel 2003 ho lasciato la Svizzera ed ho trascorso un lungo periodo nel subcontinente indiano, dove ho studiato in maniera approfondita la medicina ayurvedica e lo Yoga. Mi sono formata presso il Sivananda Yoga Vedanta Dhanvanthari Ashram di Neyyar Dam, India, dove ho acquisito il titolo di Yoga Acharya (Maestro di Yoga) all'inizio del 2008. Insegno dal 2009, sono membro dell'EMR e dell'Associazione Svizzera di Yoga.

Casse malati

I corsi di Yoga che propongo sono riconosciuti da diverse Casse Malati (assicurazione complementare).

Ogni assicuratore decide liberamente il rimborso di un metodo terapeutico ed in quale misura desidera rimborsare quest'ultimo.

Raccomando di informarsi presso la propria compagnia assicurativa, in modo da poter conoscere le condizioni del rimborso ed ottenere una copertura dei costi.

Corsi per principianti

I corsi sono aperti a tutte le persone e ad ogni fascia d'età.

Praticheremo insieme diverse posture Yoga ed applicheremo differenti tecniche di respirazione e rilassamento.

I partecipanti apprenderanno gradualmente a costruire una routine di esercizio personale ed equilibrata. Si prega di indossare abiti ampi e comodi.

Principianti A: dal 5 febbraio 2014 ogni mercoledì dalle ore 9.30 alle 11.00.

Principianti B: dal 6 febbraio 2014 ogni giovedì dalle ore 18.00 alle 19.30.

12 lezioni da 90 minuti ciascuna al costo di franchi 300.-

Le iscrizioni sono aperte fino al 31.1.2014.

Orario dei corsi di gruppo

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
09.30-11.00	Intermedi		Principianti	
18.00-19.30		Intermedi*	Intermedi	Principianti
20.00-21.30	Avanzati	Intermedi*	Intermedi	Intermedi

*Questo corso si tiene presso la Farmacia Generoso, via Cantonale, 6818 Melano.

Ubicazione

I corsi di gruppo si svolgono presso **Shanti Mandir Yoga & Ayurveda** in Piazzetta dei Capitani 10 a Locarno (dietro il municipio).

Materassini, coperte ed altro materiale è a disposizione dei partecipanti.

Per maggiori informazioni ed iscrizioni

Potete visitare il mio sito internet www.shanti-mandir.com oppure contattarmi telefonicamente ai seguenti numeri: 091 751 98 24 / 076 399 98 24.