



Shanti Mandir

CORSI DI YOGA

Lo Yoga è una tecnica molto antica 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.

Gli Asana, o posizioni, migliorano la postura, la coordinazione, l'allineamento corporeo e la mobilità.

Muscoli, tendini e legamenti subiscono un leggero allungamento, garantendo una migliore flessibilità nonché una riduzione del mal di schiena, dei dolori al collo ed alle giunture.

Attraverso questa pratica possiamo inoltre approfondire la consapevolezza della respirazione, apprendendo a fare respiri più profondi e prolungati. Gradualmente la capacità polmonare aumenta, la circolazione sanguigna migliora, apportando al corpo una maggiore ossigenazione.

L'aspetto introspettivo di questa disciplina ci permette di creare una connessione più profonda con noi stessi, aiutandoci a gestire lo stress in maniera migliore.

HATHA YOGA 1 (corso di base)

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

I partecipanti apprenderanno gradualmente a costruire una routine di esercizio personale equilibrata.

Si prega di indossare abiti ampi e comodi e di portare con sé una yoga mat (materassino per lo yoga) ed una coperta.

Il corso comincia **mercoledì 7 settembre 2011 alle ore 20.00** e si terrà presso l'Alta Scuola Pedagogica di Locarno (ex Magistrale).

Corso di 12 lezioni (12 mercoledì) di 90 minuti ciascuna. Costo franchi 300.-

HATHA YOGA 2 (livello intermedio)

In questo corso intermedio si approfondiranno le basi apprese nel corso di base.

Esploreremo insieme gli aspetti terapeutici degli Asana e nuovi tipi di Pranayama.

Ci saranno inoltre delle sessioni di meditazione e Yoga Nidra, o sonno consapevole, una pratica che insegna a rilassarsi ed a rallentare l'attività mentale. Durante le lezioni si è lentamente guidati verso uno stato di rilassamento profondo. Le tensioni nervose sono scaricate e si acquisisce un diffuso senso di benessere, rigenerazione e nuovo vigore.

Si prega di indossare abiti ampi e comodi e di portare con sé una yoga mat (materassino per lo yoga) ed una coperta.

Il corso comincia **lunedì 5 settembre 2011 alle ore 20.00** e si terrà presso l'Alta Scuola Pedagogica di Locarno (ex Magistrale).

Corso di 12 lezioni (12 lunedì) di 90 minuti ciascuna. Costo franchi 300.-

HATHA YOGA 2 (livello intermedio)

Il corso comincia **martedì 6 settembre 2011** e si terrà presso la Farmacia Generoso di Melano, per iscrizioni telefonare allo 091 630 56 75.

Gruppo A ore 18.00, gruppo B ore 20.00.

Corso di 12 lezioni (12 martedì) di 90 minuti ciascuna. Costo franchi 300.-

HATHA YOGA 3 (livello avanzato)

Per tutti coloro che praticano da almeno un anno.

Il corso comincia **giovedì 8 settembre 2011 alle ore 20.00** e si terrà presso l'Alta Scuola Pedagogica di Locarno (ex Magistrale).

Corso di 12 lezioni (12 giovedì) di 90 minuti ciascuna. Costo franchi 300.-

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.

Sono stata allieva del Dr. Sundar Raman che, oltre ad insegnarmi i principi della medicina ayurvedica ed i suoi trattamenti, mi ha permesso di affacciarmi ad una finestra spalancata su un nuovo mondo ed una maniera di percepire l'esistenza davvero unica.

Il grande amore che nutro per l'India e per la sua dimensione filosofica e spirituale mi ha portato poi a percorrere il sentiero dello Yoga. Ho studiato presso il Sivananda Yoga Vedanta Dhanvanthari Ashram di Neyyar Dam, Kerala, India, e all'Ayurveda Yoga Retreat di Coonoor, Tamil Nadu, India, acquisendo il titolo di Yoga Acharya all'inizio del 2008.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni contattatemi al numero **076 399 98 24**

oppure via e-mail all'indirizzo **anna.comizzoli@hotmail.com**

Potete inoltre visitare il mio sito **www.shanti-mandir.com**