

Titolo del progetto:**"Corso di Yoga – Vinyasia Integral"****Descrizione del progetto:**

Vinyasa Integral è una lezione pratica di yoga che integra il lavoro delle emozioni radicate nella postura del corpo. Modificando questa postura riscopriamo il nostro centro e ci risvegliamo a un profondo benessere.

Uno stile di yoga dinamico in cui le sequenze di asana sono caratterizzate da transizioni fluide tra una postura e l'altra. Ciò permette al praticante di entrare in un flusso in cui respiro e movimento si fondono agevolando il mantenimento della concentrazione. Generalmente, infatti, la parola vinyasa è tradotta con "meditazione in movimento". Meditazione e lavoro sul corpo spingono il praticante in una profonda scoperta di sé. Lo scopo di questo corso è quello di scendere in profondità in noi stessi, ritrovare l'accesso a parti di noi che abbiamo dimenticato nel corso del tempo e ripristinare il senso di connessione con tutto ciò che ci circonda, scoprendo la gioia dell'Unione.

Il progetto vede coinvolta:

Nastassia Di Bella - insegnante di Vinyasa Yoga diplomata presso scuola Amerasia con il maestro Roberto Partida. Dopo il diploma si è recata a Rishikesh in India dove ha potuto approfondire la conoscenza della pratica, integrando allo stile del Vinyasa diversi approcci dell'Hatha Yoga.

Struttura del corso:

- **Durata:** Gli incontri si terranno il giovedì dalle ore 20:00 alle 21:15.
- **Partecipanti:** Massimo 10 persone, per garantire un lavoro di qualità.
- **Luogo:** Associazione "Sogna Ragazzo Sogna" in via Monte di Dio 49.
- **Prezzo:** Il costo per un pacchetto di 4 lezioni di gruppo al mese (le lezioni non saranno recuperabili in caso di assenza) è di 50€. Per la partecipazione sarà necessario essere in possesso della tessera associativa "Sogna Ragazzo Sogna" (20€).