



PRATICA YOGA

Approfondimenti

incontri teorico-partici su 4 temi centrali dello yoga troppo spesso banalizzati, ma se ben compresi possono rappresentare un salto di qualità della nostra pratica

domenica 23/11/25

pañca-vāyu: i 5 soffi vitali nella pratica dello yoga

il respiro come sostegno della pratica di āsana

domenica 18/01/26

kapalabhati: un diverso approccio al respiro di fuoco

dominare la tecnica invece che esserne dominati

domenica 29/03/26

bandha: sostegno indispensabile della pratica yoga

il sottile equilibrio tra regime volontario e involontario

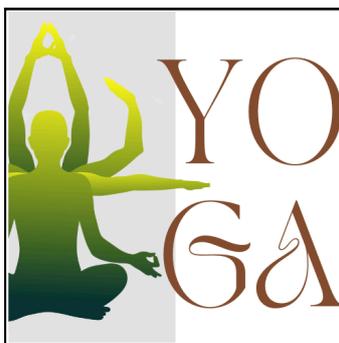
domenica 10/05/26

cakra: com'erano concepiti e come li percepiamo oggi

a seguire Chakra Meditation guidata da Gloria

25 € a incontro

Necessaria prenotazione



dalle 09.00 alle 11,30

a cura di
Simone De Marianis

Padma Sadhana - scuola di yoga e meditazione

Via Verdi 15 - Carteria di Sesto, Rastignano (BO)

391.1154673 - www.padmasadhana.it info@padmasadhana.it