

# le nostre proposte

Padma Sadhana  
scuola di yoga e  
meditazione



*“Scegliete uno yoga  
che vi insegni a  
cogliere ciò che  
rimane stabile  
quando tutto si  
muove e ciò che si  
mette in moto  
quando tutto è a  
riposo. Il resto è solo  
superficie.”*



## **HATHA YOGA**

lun e gio 18.30-19.45

mer 12.40-13.20

ven 09.30-10.30

Attraverso l'uso del corpo nei diversi gruppi di āsana, questa proposta di pratica mira al riequilibrio delle polarità energetiche che ci abitano per recuperare il naturale stato di quiete che ci appartiene per natura. Non mancano momenti di ascolto e studio del respiro.



## **YOGA POSTURALE**

mar e gio 09.30-10.45

mar 17.30-18.30

Una variante del classico hatha yoga nella quale è più spiccata la cura di allineamenti e posture, grazie ad una maggiore comprensione degli āsana, data dall'utilizzo degli attrezzi (corde, cinture, mattoni, bastoni, tondini, ecc.). Ideale anche per chi vuole recuperare consapevolezza del proprio corpo e migliorare la propria postura.



## **YIN YOGA**

mar 18.45-19.45

Più orientato alla cedevolezza e al naturale rilascio delle tensioni, con tenute più lunghe di posizioni semplici e quasi esclusivamente a terra. Fisiologicamente lavora a livello della fascia (il tessuto connettivo che avvolge e influenza tutto il corpo); a livello più sottile si distendono i meridiani tendineo-muscolari agendo indirettamente su organi e visceri ad essi correlati. Un momento di introspezione ed ascolto viatico ideale per la meditazione.



## **YOGA:**

### **āsana, prāṇāyāma e meditazione**

mer 18.30-20.00

Questo corso si propone di tradurre in pratica la teoria espressa negli Yoga Sūtra, sperimentando come il sottile confine tra la pratica posturale e le pratiche di respirazione può essere un luogo estremamente fertile: gli āsana possono diventare la condizione attraverso la quale il respiro diventa lungo e sottile (cioè diventa prāṇāyāma); il prāṇāyāma a sua volta può essere il luogo di una mente attenta e rilassata, predisposta così alla meditazione.



## **VINYASA YOGA:**

gio 20.00-21.15

ven 17.30-18.30

sab 09.30-10.30

Una pratica dinamica che si distingue per il ritmo energetico e creativo in una sequenza fluida di posizioni. Non segue una sequenza predefinita, ma si adatta alle diverse esigenze, fisiche, emotive e mentali di chi pratica.

E' indicato per chi cerca una pratica attiva e dinamica, in grado però di evocare la concentrazione.

La pratica costante migliora forza, flessibilità ed equilibrio; coltiva la consapevolezza del momento presente; sviluppa una profonda connessione mente-corpo.



*lezione di prova gratuita  
su prenotazione*

**Padma Sadhana**  
scuola di yoga e  
meditazione



Via Verdi 15, Carteria di  
Sesto Rastignano (BO)  
391.1154673  
[info@padmasadhana.it](mailto:info@padmasadhana.it)