

# L'ESSENZA dello YOGA



**YOGA RASA**

CENTRO YOGA · AYURVEDA  
MEDITAZIONE · PESARO

*Maurizio Di Massimo*

Insegnante di yoga e meditazione  
Centro Yoga Rasa Pesaro

*Sandro Di Massimo*

Biologo e insegnante di yoga

**16 OTT.  
23 OTT.  
ORE 15.30**

Recenti ricerche scientifiche stanno verificando i benefici psicofisici della pratica yoga, anche se per i più viene intesa come un insieme di esercizi fisici, una ginnastica o solo una questione di raffinata flessibilità muscolare come molti praticanti si ostinano a credere. Le finalità dello yoga includono certamente una cultura fisica, ma anche metodiche di rilassamento, meditazione, alimentazione, norme di naturopatia ed igienismo, fondate su una visione filosofica, sociale ed ecologica di grande attualità.

Lo yoga non è avulso dal mondo occidentale e moderno, ma una proposta di vita svincolata da aspetti religiosi, una saggia indicazione e visione del saper vivere, un metodo di educazione integrale capace di operare una mutazione profonda sia individuale che sociale.

Lo yoga, “filosofia pratica” per una salute olistica, si dimostra un efficace sistema per rallentare l’invecchiamento, prevenire i disagi dell’età, un valido rimedio per riequilibrare i ritmi moderni. Dati gli effetti benefici e il metodo strutturato si potrebbe delineare anche una yoga-terapia accessibile a tutti.

**BIBLIOTECA  
SAN GIOVANNI  
VIA G. PASSERI, 102  
PESARO**

**LIBERA PARTECIPAZIONE**

Associazione Arbor Mater  
in collaborazione con

**BIBLIOTECA  
SAN GIOVANNI**

