



YOGA



YOGA RASA

CENTRO YOGA · AYURVEDA
MEDITAZIONE · PESARO

**CONFERENZE
E LEZIONI
DI PROVA
GRATUITE**

17-30 SETT. 2019

INCONTRI INTRODUTTIVI

Libera partecipazione

YOGA PER LA VISTA

**Laboratorio introduttivo
teorico-pratico**

Sabato 21 settembre, ore 16.30

Biblioteca San Giovanni
Via Passeri 102 - Pesaro

È necessario accudire più consapevolmente i nostri occhi attraverso norme preventive di igiene visiva, di uno yoga degli occhi che li protegga dallo stress delle vita moderna e dall'impegno imposto dagli strumenti tecnologici, migliorando la concentrazione, la capacità di lettura e diminuendo l'affaticamento mentale.

*Maurizio Di Massimo del Centro Yoga Rasa Pesaro
In collaborazione con Ottica Sacher, Pesaro*

HATHA YOGA: IL CORPO INTELLIGENTE

Giovedì 26 settembre, ore 20.30

Biblioteca San Giovanni
Via Passeri 102 - Pesaro

L'hatha yoga è una metodologia consapevole di unione tra corpo-respiro-mente: modalità che lo rende una autentica disciplina psicosomatica ed energetica.

Maurizio Di Massimo del Centro Yoga Rasa Pesaro

MEDITARE: UTILITÀ E FINALITÀ

Domenica 29 settembre, ore 18.00

Centro Yoga Rasa
Corso XI Settembre 163 - Pesaro

Conoscere il processo della meditazione e le sue applicazioni pratiche nella vita quotidiana. Comprendere che alla base del processo meditativo vi è una mente consapevole e rilassata.

Maurizio Di Massimo del Centro Yoga Rasa Pesaro

I BENEFICI DELLO YOGA

Lunedì 30 settembre, ore 20.30

Biblioteca Comunale
Baia Flaminia - Pesaro

Dialogo e confronto tra la visione della medicina occidentale e quella dello yoga tradizionale.

*Dott.ssa Annalisa Giannelli, Psichiatra e Psicoterapeuta
Prof.ssa Rossella Fattori, Cardiologo
Maurizio Di Massimo, Insegnante di yoga e meditazione
Modera: Alberto Pancrazi, Giornalista*

IL RESPIRO E IL PRANA

Introduzione al prana vidya

Domenica 6 ottobre, ore 18.00

Centro Yoga Rasa
Corso XI Settembre 163 - Pesaro

Respirare è l'aspetto basilare della vita e della salute, ma anche il meno conosciuto e praticato correttamente. Secondo lo yoga esiste una stretta relazione tra la mente, il respiro e il prana.

Maurizio Di Massimo del Centro Yoga Rasa Pesaro

LEZIONI DI PROVA GRATUITE

Centro Yoga Rasa - Corso XI Settembre 163 - Pesaro

MAR 17 SET	MER 18 SET	GIO 19 SET	VEN 20 SET	LUN 23 SET
18.15 - 19.15 Baby yoga <i>Annalisa</i>	17.00 - 18.00 Yoga bambini <i>Annalisa</i>	18.00 - 19.00 Pranayama scuola del respiro	9.30 - 10.30 Yoga solare dinamico <i>Maurizio</i>	11.00 - 12.15 Hatha yoga <i>Claudia</i>
19.15 - 20.30 Hatha yoga <i>Maurizio</i>		19.00 - 20.00 Rilassamento e meditazione <i>Maurizio</i>	15.30 - 16.30 Yoga bambini <i>Annalisa</i>	18.30 - 19.45 Hatha yoga <i>Maurizio</i>
		20.00 - 21.15 Hatha yoga <i>Maurizio</i>	17.15 - 18.15 Yoga dolce <i>Claudia</i>	
			18.30 - 19.45 Hatha yoga <i>Claudia</i>	
MAR 24 SET	GIO 26 SET	VEN 27 SET	SAB 28 SET	LUN 30 SET
18.15 - 19.15 Baby yoga <i>Annalisa</i>	18.00 - 19.00 Pranayama scuola del respiro	9.30 - 10.30 Yoga solare dinamico <i>Maurizio</i>	18.00 - 19.15 Hatha yoga <i>Maurizio</i>	11.00 - 12.15 Hatha yoga <i>Claudia</i>
19.15 - 20.30 Hatha yoga <i>Maurizio</i>	19.00 - 20.00 Rilassamento e meditazione <i>Maurizio</i>	15.30 - 16.30 Yoga bambini <i>Annalisa</i>		
		17.15 - 18.15 Yoga dolce <i>Claudia</i>		
		18.30 - 19.45 Hatha yoga <i>Claudia</i>		

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA**

info@yogarasapesaro.it
Maurizio 320 944 9027
Claudia 349 533 1979



YOGA RASA

CENTRO YOGA · AYURVEDA
MEDITAZIONE · PESARO

Il Centro Yoga Rasa nasce dai primi corsi di yoga e meditazione condotti a Pesaro e provincia, da Maurizio Di Massimo, dal 1981.

Gli insegnamenti sono proposti secondo lo yoga tradizionale: hatha yoga, pranayama-scuola del respiro, yoga-ayurveda, yoga nidra, meditazione e rilassamento, yoga in preparazione al parto, terza età, bambini e ambiti specifici (es. sport, arte).

I soci del Centro hanno a disposizione: una sala per attività, una piccola sala per pratica personale, biblioteca con libri da consultazione e prestito, archivio materiali digitali, possibilità di programmi personalizzati di hatha yoga, yoga-ayurveda, naturopatia ayurveda ed occidentale.

Yoga Rasa - Centro yoga, ayurveda e meditazione

Corso XI Settembre 163 - Pesaro

www.yogarasapesaro.it - www.associazioneanthor.it

info@yogarasapesaro.it - FB Yoga Rasa Pesaro

Claudia Stefenelli 349 533 19 79 - Maurizio Di Massimo 320 944 90 27

In collaborazione con



BIBLIO -
TECA
SAN GIO -
VANNI

