



APNEA BLUKAD

Presenta:

PRANAYAMA: YOGA E SOFFIO VITALE



**Percorso esperienziale di 4 incontri focalizzato sul
respiro e basato sulle tecniche di Hatha Yoga**

Conduce:

EMANUELA DONÀ - Insegnante di YOGA diplomata ISYCO

DATE: Lunedì 9 / 16 / 23 / 30 settembre 2019 dalle 20.00 alle 21.30

SEDE: Palestra campo Franceschini - Via Muzio Attendolo, Voltabarozzo (PD)

Obiettivi del ciclo di incontri:

- **La meccanica respiratoria**
- **Il corpo che respira**
- **Pratiche di purificazione**
- **Tecniche di meditazione**

Info e iscrizioni:

Nicoletta 3409108685 - apneablukad@gmail.com

Lo **Yoga** è una disciplina finalizzata alla consapevolezza: consente ai praticanti di ritrovare il proprio equilibrio profondo e la propria integrità. Nel sistema Yoga, il **Pranayama** è la scienza



del soffio vitale: comprende numerose tecniche di modificazione cosciente della funzione respiratoria, finalizzate al controllo e all'espansione del **respiro**.

Gli obiettivi del ciclo di incontri:

- **La meccanica respiratoria**

Osservazione e percezione del respiro spontaneo. Esperienza della respirazione volontaria e della respirazione yogica completa. Tecniche di Pranayama.

- **Il corpo che respira**

Quando il corpo è irrigidito da muscoli contratti, se l'addome è teso oppure se l'elasticità della colonna vertebrale è scarsa, la capacità respiratoria si riduce considerevolmente: gli Asana (le posture dello Yoga) ci aiutano a liberare le rigidità limitanti.

- **Pratiche di purificazione**

Apprendimento di specifiche tecniche yogiche di purificazione del corpo fisico e del respiro.

- **Tecniche di meditazione**

Il respiro è ponte di collegamento tra il corpo, la mente e le emozioni. Grazie allo Yoga, trovare la quiete profonda, rallentare il respiro e immergersi nel silenzio è possibile anche... fuori dall'acqua!

Questi obiettivi vengono realizzati attraverso una pratica psico-fisica che utilizza le tecniche dello Hatha Yoga. Ogni incontro prevede una breve introduzione teorica, utile per vivere l'esperienza della pratica in modo più consapevole e intenso.

Gli incontri sono aperti a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga.

Emanuela Donà

Nata a Torino, Laureata in Lettere Moderne, insegnante di Yoga.

Già danzatrice professionista, poi insegnante di danza classica e moderna, nel 2005 incontra lo Yoga, la Meditazione e il Reiki: la passione per il movimento fisico e l'espressione corporea si fondono con il desiderio di ricerca spirituale e di unione con se stessi.

Diploma di Insegnante di Yoga con corso di formazione triennale presso I.S.Y.C.O - Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale (con il patrocinio del Dipartimento di Orientalistica dell'Università degli Studi di Torino). Diplomi Reiki Metodo Usui di I e II livello.

Diplomi Pilates Matwork e Pilates Reformer presso Fitness Pilates Formula - Paolo Boletti.

Si aggiorna costantemente, seguendo corsi di Yoga, Pranayama e Meditazione con maestri qualificati.