

## **Hatha yoga**



E' un'ineestimabile dono dell'India antica: attraverso la pratica consapevole e non competitiva di posizioni del corpo coordinate al respiro ci aiuta a migliorare il benessere psico-fisico, a calmare la mente e a vivere in armonia con noi stesse e con gli altri.

Gli incontri consistono in una prima parte dove si inizia a muovere il corpo in una sorta di dolce riscaldamento e prima presa di contatto con il nostro mondo interno che ci prepara all'esecuzione delle posizioni vere e proprie (asana) e a esercizi specifici sulla respirazione per terminare con il rilassamento profondo (Yoga Nidra) o con brevi momenti di meditazione.

A partire dal **2 ottobre** tre possibilità:

il lunedì dalle 20 alle 21, il giovedì dalle 13 alle 14 e il venerdì dalle 18 alle 19.

E' possibile inserirsi in ogni momento dell'anno.

Per info e adesioni:

Casa delle Donne. 011-8122519 (il giovedì dalle 16 alle 19 oppure lasciare un messaggio in segreteria telefonica per essere richiamate)

a cura di Irene Rossi

Il suo incontro con lo yoga è avvenuto nel 1986 quando ha iniziato a praticare Hatha Yoga con Mandalānanda, insegnante seguace del maestro Satyānanda Saraswati di Rishikesh, India.

Fin dall'inizio ha affiancato alla pratica fisica dello Hatha Yoga lo studio degli aspetti filosofici e spirituali dello Yoga.

Ha poi praticato per molti anni con Caterina Cavallera, insegnante formatasi presso l'Istituto Kuvalayānanda di Torino, presso la Casa delle Donne di Torino,.

Ha conseguito il diploma biennale di Istruttore di Hatha Yoga presso Isyco - Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale - di Torino nel giugno 2015.

Insegna attualmente Hatha Yoga presso il suo piccolo centro in via San Massimo 11 a Torino e presso la Casa delle Donne di Torino.