

Associazione Centro Studi Yoga
Via Brigata Lupi, 6 - 24122 Bergamo
(P.zza Repubblica - San Marco)

Tel. 392.0412106

www.centrostudiyogabergamo.it

e-mail: info@centrostudiyogabergamo.it

daniela.pezzini@gmail.com

attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14/01/2013 n. 4 (G.U. n. 22 del 26/01/2013)

*" La Via dello Yoga
è una via di esperienza.
Il percorso ci conduce
dal grossolano al sottile,
dal movimento all'immobilità,
dalla periferia verso il centro,
dal rumore verso il silenzio "*

(Gérard Blitz)



CENTRO STUDI YOGA

Programma corsi

**Parcheggio convenzionato
di Piazza della Libertà**

Giorni e orari dei corsi

*Yoga significa unione, unità,
essere uno, ritrovare l'armonia
tra corpo, mente e spirito.*

*Questo stato interiore,
di equilibrio e di stabilità,
si raggiunge ritrovando
un contatto con il corpo,
nel movimento e nell'immobilità,
e riscoprendo il ritmo naturale
della respirazione.*

*Nell'esperienza del rilassamento
e della meditazione,
l'ascolto si approfondisce,
si affina...*

*Le tensioni si dissolvono...
ci si sente riportare al "centro"...
in una dimensione più
rilassata e autentica*

RAJA YOGA

Lunedì		18.15/19.45
Lunedì		20.00/21.30
Martedì		18.30/20.15
Martedì		20.30/22.00
Mercoledì		10.00/11.30
Mercoledì	frequenza libera	17.00/20.30
Giovedì		13.00/14.15
Giovedì		19.30/21.00
Venerdì		10.00/11.30
Sabato		10.30/12.00

YOGA PILATES

Giovedì		10.30/11.30
---------	--	-------------

YOGA TERZA ETÀ (Over 70)

Martedì		17.00/18.00
---------	--	-------------

YOGA GIOVANI (Anni 18/24)

Giovedì		18.00/19.00
---------	--	-------------

MEDITAZIONE

Mercoledì		8.00/ 8.30
Mercoledì		8.30/ 9.00
Venerdì	incontro mensile	20.00/21.00

DANZA INDIANA

Venerdì		18.30/19.45
---------	--	-------------

*"L'Associazione Centro Studi Yoga,
presente a Bergamo da oltre 25 anni,
propone corsi di Yoga
per principianti e per chi desidera
approfondire la pratica."*

Oltre ai corsi settimanali
si organizzano:

LEZIONI INDIVIDUALI DI YOGA

INCONTRI DI APPROFONDIMENTO

STUDIO E LETTURA TESTI SAPIENZIALI

CONFERENZE

SEMINARI RESIDENZIALI

