

# Corsi di Yoga Metodo Iyengar



Luogo

Lazio, Roma

<https://www.annunci.it/x-165691-z>



Il Centro Yoga Samsara, specializzato nel Metodo Iyengar, si trova a Roma nel Quartiere Monteverde - Gianicolense.

Corsi di Yoga, di Taijiquan, di Tecniche di rilassamento, di Feldenkrais.

Lezioni mattutine, pomeridiane e serali.

Corsi per principianti, per allievi esperti, per gestanti, per la terza età.

Lo Yoga insegnato con il Metodo Iyengar enfatizza la precisione nell'esecuzione degli Asana (posizioni Yoga), e cura in modo particolare la corretta postura e la sincronizzazione tra corpo, mente e respiro per ottenere una pratica yoga completa, covolgente ed efficace, che agisce in profondità veicolando l'energia vitale nel corpo e nella psiche.

Il nostro insegnamento mira, come primo obiettivo, a ripristinare una corretta postura attraverso gli Asana. Le posture scorrette infatti sono alla base di innumerevoli disfunzioni degli organi interni, oltre che di mal di schiena, mal di testa, iperlordosi, ipercifosi, schiacciamenti intervertebrali.

La nostra scuola pone gli Asana nella loro prospettiva più corretta, insegnandoli come vera e propria "meditazione corporea" ancora più profonda e intensa delle classiche meditazioni esclusivamente mentali. Gli Asana e il Pranayama ringiovaniscono e rigenerano, perché purificano il nostro essere a livello fisico, mentale e spirituale. Chiudi

Corsi di Yoga Metodo Iyengar  
<https://www.annunci.it/x-165691-z>

Corsi di Yoga Metodo Iyengar  
<https://www.annunci.it/x-165691-z>