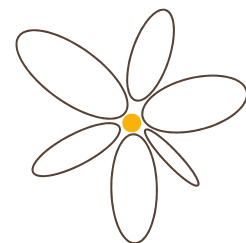




la **primavera**  
di **Alba** 2019



## **STUDIO YOGA**

Incontri, masterclass e approfondimenti sul mondo dello yoga tra studio e pratica

### **PROGRAMMA**

**SABATO 6 APRILE DALLE ORE 9.00 ALLE 18.00**  
**DOMENICA 7 APRILE DALLE ORE 8.00 ALLE 17.00**  
**ANATOMIA&YOGA**

Due giorni dedicati allo studio dell'anatomia e della fisiologia umana associate alla pratica yoga con approfondimento relativo alle diverse posizioni

**SABATO 13 APRILE DALLE ORE 9.00 ALLE 18.00**  
**DOMENICA 14 APRILE DALLE ORE 8.00 ALLE 17.00**  
**MANTRA, NADA YOGA E ALIMENTAZIONE**

un weekend in cui scoprire il suono nello yoga, il potere del mantra. Un viaggio - tra teoria e pratica - nella filosofia e nella storia della millenaria tradizione yogica

**SABATO 4 MAGGIO DALLE ORE 9.00 ALLE 18.00**  
**DOMENICA 5 MAGGIO DALLE ORE 8.00 ALLE 17.00**  
**YOGA E ANATOMIA SOTTILE**

Teoria e pratica con studio dell'anatomia e fisiologia umana, approfondimento sulle posizioni dello yoga che lavorano su ogni gruppo muscolo scheletrico: allineamenti corretti, benefici e controindicazioni di ogni asana (posizione).

**SABATO 11 - 18 - 25 MAGGIO DALLE ORE 10.00**  
**MASSAGGIO AIMI**

AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile è il Chapter italiano dell'International Association Infant Massage con la quale condivide il Mission Statement. AIMI dal 1989 si impegna a diffondere in Italia il massaggio infantile, attraverso la promozione di corsi rivolti ai genitori dei bambini da 0 a 12 mesi. Il massaggio del bambino è importante per uno sviluppo armonico, facilitato dal contatto e dalla relazione profonda con i propri genitori. L'incontro è tenuto dall'insegnante di massaggio infantile AIMI Sara Conterno.

**DOMENICA 12 MAGGIO DALLE ORE 9.30 ALLE 12.30**  
**ANUSARA YOGA**

Masterclass di ANUSARA YOGA "devozione, forza e onestà": come portare queste qualità nella nostra pratica quotidiana.

Studio Yoga, corso Europa 140/m

**INGRESSO** 250€, inclusa assicurazione, per la due giorni

È possibile partecipare solo alla pratica, che apre e chiude la giornata (2h la mattina e 1 h e mezza la sera) al costo di 35€ e 30€

**Ulteriori informazioni**

[www.studio-yoga.it](http://www.studio-yoga.it)

