



KRISHNAMACHARYA

HEALING AND YOGA FOUNDATION

Presenta

IL POTERE DELLO YOGA

Esplorare il **Prānāyāma** per Salute & Vitalità

27/28/29/30 Settembre

Dr. Kausthub Desikachar
Maestro Boris Bazzani
Maestro Roberto Bocchi

Milano Marittima

Programma

Giovedì 27 Settembre:

11:00-12:30 Pratica Viniyoga

Maestro Boris Bazzani

13:00-18:00 Prānāyāma

Dr. Kausthub Desikachar

Venerdì 28 Settembre:

07:00-08:30 Pratica Viniyoga

Maestro Boris Bazzani

09:00-18:00 Prānāyāma

Dr. Kausthub Desikachar

Sabato 29 Settembre:

07:00-08:30 Pratica Viniyoga

Maestro Boris Bazzani

09:00-18:00 Prānāyāma

Dr. Kausthub Desikachar

Domenica 30 Settembre:

07:00-08:30 Pratica Power Yoga

Maestro Roberto Bocchi

09:00-15:00 Prānāyāma

Dr. Kausthub Desikachar

Prezzi

230€ Insegnanti Yoga Experience

280€ Esterni

Per Info e Prenotazioni

Tel: 3315900131



KRISHNAMACHARYA
HEALING AND YOGA
FOUNDATION



Yoga Experience

Programma

Il vero potere dello Yoga risiede nella capacità di accedere, nutrire e vitalizzare il concetto di Prana. Prana, anche chiamata "forza vitale", è l'elemento più sottile del nostro costruito umano. Non solo ci tiene in vita, ma influenza anche la nostra capacità di percepire e reagire al nostro ambiente. È anche tra i potenti fenomeni che ci aiutano a procedere più a fondo nel nostro cammino spirituale. Questo è il motivo per cui molti Yogin hanno sviluppato metodi e strumenti per influenzare Prana in modo positivo.

Primaria tra questi metodi, è Prāṇāyāma, uno degli strumenti più importanti nella pratica e nell'applicazione dello Yoga. Il potere e le potenzialità di queste pratiche di respirazione sottile sono spesso sottovalutati o fraintesi nei tempi contemporanei, mentre gli yogi del passato avevano una grande riverenza per il lavoro con la nostra "forza vitale". L'Hathayoga-pradipikā implica anche che lo stato dello Yoga può essere raggiunto solo attraverso il Pranayama e lo afferma come la pratica più fondamentale in Hathayoga. Il prāṇāyāma non solo ci aiuta a migliorare la nostra pratica personale come molti credono, ma può anche essere gestita per la salute, la vitalità e persino la nostra crescita spirituale. Se utilizzato con attenzione, aumenta il nostro potere e la forza, migliora la nostra salute generale e può anche facilitare la guarigione da vari tipi di malattie, oltre ad aprire la porta al nostro possibile dominio spirituale.

Una comprensione profonda e pratica di queste tecniche è un aspetto molto importante della formazione e dell'esperienza di ogni praticante di Yoga, in particolare per gli insegnanti di yoga e i terapeuti dello yoga. Molti dettagli sottili e intricati di queste pratiche devono essere apprese e sperimentate sotto la guida di un insegnante competente in un ambiente sicuro. È per questo motivo che una serie di seminari del fine settimana sono offerti a studenti seri di Yoga, che vorrebbero portare il loro apprendimento e la pratica al livello successivo. I seminari includeranno insegnamenti pratici e perspicaci e pratiche potenti che permetteranno ai partecipanti di realizzare gli immensi benefici del lavorare con Prana.

I seminari saranno condotti dal Dr. Kausthub Desikachar, il successore e attuale detentore del lignaggio della tradizione yoga classica di T Krishnamacharya e TKV Desikachar. È un acclamato insegnante di yoga, terapeuta yoga, guaritore e consulente spirituale. Essendo istruito da un insegnante anziano di una lunga e consolidata tradizione Yoga, i partecipanti scopriranno sicuramente nuovi modi per esplorare il Prāṇāyāma, sia nella comprensione della sua teoria sia nell'esperienza delle sue potenzialità.

Il Dr. Kausthub Desikachar si concentrerà su intuizioni pratiche e profonde dell'insegnamento del Pranayama.

Gli argomenti includeranno:

- * Quadro teorico avanzato della pratica del pranayama
- * Tipi di Prāṇāyāma basati su tecnica, esperienza e processo
- * Rapporti nella pratica del pranayama e il loro significato
- * Sequencing Prāṇāyāma Pratica per gruppi e trattamenti individuali
- * Pratiche avanzate di Pranayama per salute e vitalità

Questo seminario avanzato tenuto dal dott. Kausthub Desikachar sarà aperto a tutti.

Sarà di grande interesse per coloro che vogliono sperimentare il vero potere dello Yoga.

Sarà anche prezioso per coloro che stanno considerando di approfondire ulteriormente gli insegnamenti autentici del leggendario Yogi T Krishnamacharya.