

Da Settembre
CORSI DI
HATHA-YOGA



tutti i Giovedì
DALLE 18:30 ALLE 22:00
PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

COS'È LO HATHA YOGA

Lo **Hatha-Yoga** è costituito da una serie di esercizi fisici (asana) abbinati ad esercizi di controllo della respirazione (pranayama) teso al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico e di una maggiore consapevolezza del nostro corpo in ogni sua parte.

Ecco alcuni dei più evidenti benefici, riscontrati senza alcuna differenza di età:

- **Miglioramento generale nello stato di salute;**
- Maggiore **calma** e capacità di **concentrazione;**
- **Tonificazione muscolare e miglioramento della mobilità articolare;**
- Maggiore **vitalità**

Ogni asana viene mostrato, scomposto e poi ricomposto nella pratica diretta.

L'invito all'ascolto del proprio corpo/emozione è sempre presente, così come la presenza al dettaglio, fondamentale per una pratica sempre più sottile.

INSEGNANTE

Ho iniziato a praticare e studiare Yoga nel **1997** dopo avere conosciuto questa disciplina durante il corso di preparazione al parto dell'Ospedale Macedonio Melloni di Milano.

Nel **2002** mi sono diplomata insegnante di Yoga presso l'**Istituto Yoga di Carlo Patrian** di Milano e dal **2003** ho iniziato a tenere i miei primi corsi serali.

Ho partecipato ad un corso di massaggio antistress e rilassante presso la scuola di massaggio del **Dott. Leanti La Rosa a Milano**, oltre a corsi amatoriali di tecniche base di riflessologia plantare e **massaggio shiatsu** e alcuni seminari sulle tecniche base della **terapia Feldenkrais**.

Nel **2007** ho frequentato il corso **Isyco** di approfondimento Yoga per **bambini e ragazzi** e nel **2013** ho conseguito il diploma nazionale **CSEN CONI**.

Sono da anni iscritta alla **YANI** (associazione nazionale insegnanti yoga) e sono registrata come **RYT200** presso **Yoga Alliance**.

INFO

I corsi si svolgeranno presso **CAMMINANDO** in **Via Moroni, 8 - Sesto San Giovanni**
Cell. **+39 335 6849939** - e-mail **ametjsta@yahoo.it** - Facebook: **Antonella Codogno**