

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

Disciplina: YOGA metodo SATYANANDA

Giorno di lezione: **Giovedì**
dalle ore 11,15 alle ore 12,30

Docente: Barbara FICCADENTI

Yoga Satyananda o Bihar School of Yoga, è uno stile di "yoga integrale" che integra, equilibra, unisce tutte le componenti della personalità umana: corpo fisico, energetico, mentale, emozionale e interiore sottile. Durante una lezione vengono praticate: *asana* (posizioni del corpo fisico dinamiche e statiche), *tecniche di respirazione* (dalla consapevolezza del respiro naturale alle basi del Pranayama: l'espansione dell'energia) e *Yoga Nidra* (tecnica di meditazione e rilassamento profondo). Lo scopo di questo corso di Yoga è il "benessere psicofisico" ed è rivolto e adatto a tutti, indistintamente dall'età e dalle condizioni fisiche.

Le lezioni si terranno nei **giorni stabiliti** in calendario:

CALENDARIO DELLE LEZIONI		
26 ottobre		Lezione di prova
1.	9 novembre	
2.	16 novembre	
3.	23 novembre	
4.	14 dicembre	
5.	21 dicembre	
Dal 23 dicembre al 7 gennaio		Vacanze di NATALE
6.	11 gennaio	
7.	18 gennaio	
8.	25 gennaio	
9.	1 febbraio	
8 febbraio		Vacanza di CARNEVALE
10.	15 febbraio	
11.	22 febbraio	
12.	29 febbraio	
13.	7 marzo	
14.	14 marzo	
15.	21 marzo	
28 marzo		Vacanza di PASQUA
16.	4 aprile	
17.	11 aprile	
18.	18 aprile	
25 aprile		Festa
19.	2 maggio	
20.	9 maggio	

Materiale occorrente: tappetino, copertina/plaid, ev. cuscino, calzini preferibilmente antiscivolo. Si consiglia di non mangiare nelle 2 ore precedenti la lezione.