

## L'Istituto di Yoga

è un'associazione culturale senza scopo di lucro che promuove la divulgazione dello Yoga attraverso lo studio, la pratica e l'insegnamento di tutti i suoi aspetti:

- l'Hatha Yoga;
- la meditazione;
- la pratica;
- Kirtan e Bajan
- suoni
- la filosofia;
- la psicologia;
- la formazione insegnanti;
- i suoi testi tradizionali.

I nostri corsi si avvalgono di una varietà di insegnanti qualificati e ogni insegnante, nel corso della lezione, esprime le proprie caratteristiche peculiari inserendole nel flusso della Tradizione dello Yoga, in modo tale che ogni incontro diventi un atto creativo.

L'*Istituto di Yoga* è stato fondato a Firenze nel 2004 e nasce dall'incontro di più persone, che cercano di vivere i principi dello Yoga nella propria quotidianità.

**Attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14/1/2013, n. 4**

**(G.U. 26/1/ 2013, n. 2)**

## Orari dei corsi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10,30 - 11,30		Yoga età libera		Yoga età libera	
16,45 - 17,45	Yoga			Yoga	
17,00 - 18,00		Yoga	Yoga		
18,30 - 19,45		Yoga	Yoga		Yoga
20,15 - 21,30	Yoga Dinamico		Yoga	Yoga Dinamico	
21,30 - 23,00			Corso di Meditazione		



## ISTITUTO DI YOGA

Centro e Studi di Ricerca  
Sperimentale



Anno 2023 - 2024

Settembre - Giugno

Informazioni e iscrizioni

Segreteria: dal Lunedì al Venerdì

Tel.: 371-5837781

371-4976260

[www.istitutoyogafirenze.com](http://www.istitutoyogafirenze.com)

e-mail: [info@istitutoyogafirenze.com](mailto:info@istitutoyogafirenze.com)

Via V. Chiarugi 10 - Firenze

## YOGA PER TUTTI

Scopo dei corsi è rendere il corpo e le articolazioni flessibili, ripristinare una corretta respirazione diaframmatica, accrescere il livello di attenzione e migliorare la propria capacità di concentrazione.

Attraverso lo **Yoga** si diventa consapevoli delle proprie potenzialità, a livello corporeo, mentale e spirituale.

Durante i corsi saranno praticate:

- tecniche di rilassamento;
- posture fisiche (*asana*);
- pratiche di respirazione (*pranayama*);
- pratiche di concentrazione e di visualizzazione;
- pratiche meditative.

**Insegnanti:** Bruna Saracco, Carla Ottaviani, Emanuela Brunetti, Federico Matrone, Lucia Masini, Luisa Bafile, Marco Iannotta, Massimo Lombardi, Rosanna Cuniglio, Valentina Claudi

---

**Domeniche di Yoga**  
**Yoga Individuale**  
**Corso di Meditazione**

*Prenotazione Obbligatoria*

---

**Settimana di Prova**  
**dal 18 al 22 settembre 2023**

*Ingresso libero*

per il programma consultare il nostro sito

---

## YOGA PER L'ETA' LIBERA

Corsi di Yoga adattati in maniera specifica alle esigenze degli over sessanta.

I corsi utilizzano particolari accorgimenti tecnici che rendono le posture dello **Yoga** facilmente e gradevolmente accessibili agli utenti che rientrano nella fascia di età interessata.

Scopo dei corsi è rendere flessibili il corpo e le articolazioni, ripristinare una corretta respirazione diaframmatica, accrescere il livello di attenzione, migliorare la propria capacità di concentrazione e rendere più stabile l'equilibrio.

Scopo centrale è ampliare la consapevolezza del proprio Sé, al livello fisico, mentale e spirituale.

**Insegnanti Yoga:** Bruna Saracco, Luisa Bafile, Federico Matrone, Lucia Masini, Massimo Lombardi

---

I corsi si svolgono in  
**via Ferdinando Martini 4/a, Firenze**

---

La **Segreteria** è aperta  
**Da Lunedì a Venerdì**  
**in orario dei corsi**

---

La **tessera associativa** di € 15  
è valida fino al 30-08-24 e  
comprende l'assicurazione

## YOGA DINAMICO

Riscopre il proprio potenziale ad ogni livello di consapevolezza: fisica, psicologica e spirituale. Unisce lo sguardo ad una respirazione/postura corretta portando al controllo dei sensi e ad una più profonda consapevolezza di sé stessi. Pratica regolare e dedizione aiutano ad acquisire sicurezza e stabilità fisica e mentale. L'energia vitale stimolata dalla pratica circolando attraverso il corpo, rafforza e purifica il sistema nervoso. La mente può diventare calma, lucida, chiara, precisa e consapevole.

Il respiro - cuore della disciplina - collega un asana all'altro. Sincronizzare movimento e respiro produce un intenso calore interno. Tale calore provoca una migliore circolazione del sangue, una maggiore ossigenazione dei muscoli e degli organi interni, iniziando così un processo di purificazione. Quando lo sguardo è stabilmente concentrato in un unico punto, la mente è concentrata e la respirazione è fluida ed efficace.

Gli Yogi scoprono che la regolazione del respiro poteva calmare la mente; con la pratica del Vinyasa (sincronizzare respiro e movimento) il praticante, grazie a una mente più calma, può raggiungere un perfetto allineamento del corpo creando così un contesto in cui è più facile superare gli ostacoli sia fisici che psicologici.

**Insegnanti:** Marco Iannotta

IN PRESENZA

**Costi per 12 Settimane**  
**Frequenza bi-settimanale: € 150**

**Frequenza settimanale: € 105**