

HATHA YOGA

Quando: lunedì e/o mercoledì, ore 19.40-20.30

DOVE: Sociologia

ISTRUTTORE: Dalila Gasperi

DESCRIZIONE: L'Hatha Yoga unisce movimento, respirazione e consapevolezza, offrendo uno spazio in cui rallentare, ascoltarsi e ritrovare maggiore equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Attraverso le *asana* (posizioni yoga), matureremo equilibrio, flessibilità, coordinazione, forza e consapevolezza corporea. Scopriremo i 5 pilastri dello yoga (respira - *hara* - sii naturale - divieni, non fare - compensa) in un ambiente leggero, non competitivo e non performativo, per concederci una pausa, ridurre le tensioni accumulate e ascoltare i segnali del nostro corpo. Approfondiremo le sequenze irrinunciabili (come il saluto al sole o il saluto alla luna) e esploreremo con sequenze libere e fluenti, aumentando gradualmente l'impegno fisico, l'espressione di sé e il divertimento.

OBIETTIVI: Sperimentare con il proprio corpo e rallentare la mente. Approfondiremo le *asana* in ogni loro aspetto, per entrarci in modo corretto, sicuro e consapevole.

ATTREZZATURE UTILIZZATE: tappetino; strumenti di supporto

IMPEGNO RICHIESTO: Non serve essere flessibili, allenati o avere esperienza: si parte da dove si è, si cresce assieme.