

## VareseNews

### La nuova stagione del Laboratorio: yoga (e non solo) per vivere meglio

**Pubblicato:** Venerdì 6 Settembre 2013

✘ "La prima settimana di settembre, il **Laboratorio**, associazione culturale e sportiva in Viale Valganna a Varese, apre il nuovo anno accademico con una serie di interessanti novità e idee.

All'interno dell'ampia e luminosa struttura, interamente dedicata allo sviluppo e al mantenimento del benessere psico-fisico, cui si accede dal comodo parcheggio interno, trovano spazio corsi, seminari, incontri e conferenze il cui obiettivo è fornire alle persone strumenti teorici e pratici per prendersi cura di se stessi, migliorando la gestione dello stress, alleviando le tensioni del corpo e rafforzando la volontà di mantenersi in salute attraverso discipline olistiche dolci ma molto efficaci, che hanno nello yoga il cuore pulsante.

Seguendo lo spirito di innovazione e ricerca tipico dell'associazione, le proposte didattiche per il nuovo anno sono ricche e soprattutto diversificate.

Accanto agli ormai consolidati **corsi di meditazione, pilates, taiji quan e training autogeno**, particolare attenzione merita la sezione dedicata allo **yoga** che, oltre all' hatha e vinyasa yoga, propone **nuovi corsi di ashtanga, kundalini e yoga tantrico del kashmir**, dando la possibilità ad ognuno di scegliere il corso che meglio si addice alle proprie esigenze e capacità fisico-motorie.

L'offerta e lo sviluppo dell'area centrata sullo yoga, deriva dalla passione che i fondatori dell'associazione hanno per questa disciplina, nella quale riconoscono un valido e sempre attuale strumento per ritrovare e mantenere un equilibrio che va ben al di là dell'armonia del corpo e comprende il controllo della mente e la gioia dello spirito.

Per questo motivo, consapevoli che lo yoga non è solo esercizio fisico, da settembre in poi, al Laboratorio sarà possibile partecipare a incontri settimanali in cui si parlerà di filosofia e spiritualità dell'India, di meditazione, di mantra, chakra, approfondendo molti argomenti legati alla scienza dello yoga, grazie anche all'intervento di insegnanti e relatori esterni e video-proiezioni, spunto per ispiranti momenti di condivisione fra gli ospiti.

A completamento della propria offerta formativa, il Laboratorio propone anche viaggi culturali, seminari residenziali, lezioni in esterno e molti corsi-incontri rivolti alla cura delle relazioni familiari, sempre con l'obiettivo di offrire ai propri ospiti un luogo e una formazione idonei al sano sviluppo di un benessere completo".



**Associazione culturale "Il Laboratorio"**

**Yoga Store**



viale Valganna 16 – Varese  
tel. 0332 285 983  
[www.illaboratorio.org](http://www.illaboratorio.org)

[www.yogastore.it](http://www.yogastore.it)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it