

VareseNews

Sono un viaggiatore e ogni giorno scopro una nuova regione nella mia anima

Pubblicato: Martedì 26 Settembre 2017



Raja Yoga ASD vi aspetta a partire **da martedì 26 settembre a Vergiate**, per iniziare insieme a voi un viaggio che vi guiderà attraverso un sentiero di condivisione e crescita personale.

“Lo Yoga è una disciplina dedicata a **creare l'unione tra corpo, mente e spirito**” e Raja Yoga è un’associazione sportiva e culturale, che nasce per divulgare la filosofia e i principi dello Yoga.

Abbracciare lo yoga significa sperimentare a fondo la vera natura del sé.

Da diversi anni Raja Yoga propone le sue attività in varie sedi della provincia di Varese, principalmente Vergiate, Daverio e Azzate. I Corsi annuali di yoga abbracciano differenti stili, tra i quali **Hatha yoga e Vini yoga**. Tutte le attività sono studiate per ritrovare l’equilibrio psico-fisico e potenziare l’energia vitale. Nel corso dell’anno si propongono **percorsi di meditazione, campane tibetane, seminari di approfondimento, ritiri naturali, ritiri yoga di gruppo o individuali in India**.

Inoltre percorsi di **Yoga per bambini, yoga e arte, yoga genitori e figli con il metodo Balyayoga**, risultato di decenni di lavoro con i bambini, di studi psicologici e pedagogici e di una lunga esplorazione della pratica yogica. Ogni attività è stata pensata per accompagnare il bambino ad un proprio sviluppo naturale, nessuno dei numerosi giochi ed esercizi proposti sono casuali o fini a sé stessi. Il gioco è la base di questo metodo, le posizioni yoga sono posizioni adatte per bambini e il silenzio è la chiave per imparare a focalizzare l’attenzione su di sé. Balyayoga attraverso la dimensione

della gioia e del divertimento, facilita l'assimilazione di nuovi concetti, stimola lo sviluppo della creatività e della libertà di espressione; il bambino acquisisce padronanza e consapevolezza del proprio corpo, si diverte e impara divertendosi.

Per aggiornamenti e informazioni visitate il **sito internet** e mettete “mi piace” alla **pagina Facebook** di **Ufficio pubblicità**