

CORSO DI HATHA YOGA RATNA



**IL MARTEDI' E IL GIOVEDI' DAL 5 OTTOBRE 2021
ORE 19,00 – 20,15**

Il corso è rivolto a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga e comprende lezioni di hatha yoga classico e yoga ratna. L'hatha yoga è una disciplina che promuove un benessere fisico, mentale ed emozionale, aumenta la flessibilità del corpo, rinforza la muscolatura, mantiene in salute il sistema cardiovascolare e rinforza il sistema immunitario, potenzia la conoscenza di sé, la capacità di rilassarsi, di concentrarsi e di respirare correttamente. E' efficace contro lo stress e agisce attraverso la pratica di asana (specifiche posizioni del corpo), pranayama, (esercizi di respirazione), hasta mudra (gesti delle mani), Kriya (pratiche di purificazione), pratiche di concentrazione e di meditazione. **Lo yoga ratna**, in particolare, è un metodo ideato dalla Maestra Gabriella Cella e propone una via di ricerca che rispettando le fonti classiche dell'Hatha yoga, attribuisce grande importanza all'aspetto simbolico di ogni forma. **Una sua peculiarità è aver dato allo yoga**, che sin dalle origini ha avuto una connotazione prettamente maschile, **una declinazione al femminile**, offrendo indicazioni importanti sugli effetti, i benefici e le controindicazioni delle asana nelle varie fasi che la donna affronta durante il ciclo e nel corso della vita.

Corso condotto da Silvia Fabbri

Presso Centro Elisabetta Renzi Riccione

V.le Cesare Battisti 31

**Info: cell 3290994187 <https://www.facebook.com/silvia.fabbri.1401>; anima in forma;
yoga ormonale rimini**