



  
SAN GIORGIO

# Muoversi... Respirare... Meditare la via del rilassamento psicofisico

Laboratorio esperienziale di 3 incontri dedicati al benessere del corpo e della mente attraverso la pratica di HATHA YOGA e YOGA NIDRA, tecniche di respirazione consapevole e meditazione attiva

Conduce **Ilaria Bisin**, Istruttore Yoga e Operatrice Shiatsu certificata

## Calendario degli incontri

### 1° incontro - Giovedì 5 aprile 2018 - IN ASCOLTO CON-TATTO

Impareremo ad ascoltarci e soprattutto ad ascoltare l'effetto che hanno sul corpo le nostre emozioni. Attraverso il contatto e tecniche di automassaggio Shiatsu impareremo a sciogliere tensioni accumulate e con l'aiuto di una respirazione consapevole potremo imparare a rilassarci liberandoci da ansie e preoccupazioni

*"Colui che controlla il respiro controlla la mente, colui che controlla la mente controlla il respiro"* Upanishad

### 2° incontro - Giovedì 19 aprile 2018 - YOGA NIDRA

IL risveglio del Sé attraverso lo Yoga Nidra, chiamato anche Yoga del sonno. Questa pratica è molto efficace per indurre un rilassamento profondo per una disintossicazione fisica ed emotiva. È lo stato di sonno dinamico in cui mentre il nostro corpo sembra dormire, la coscienza lavora per un profondo risveglio.

### 3° incontro - Giovedì 3 maggio 2018 - LA DANZA DEL CUORE

Meditazione attiva (in movimento) che attiva e libera l'energia del 4° Chakra, il Chakra del Cuore, dell'amore incondizionato che tutto avvolge. Non importa essere ballerini, quello che conta è decidere di voler far danzare e aprire il proprio cuore alla bellezza della vita.

La partecipazione è gratuita per l'intero ciclo di lezioni. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it) indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 20 richieste. Per tutti gli incontri si consiglia ai partecipanti di indossare abiti comodi e calzini anti-scivolo e di portare il proprio Tappetino Yoga.

**aprile-maggio 2018**  
**ore 17-19**

**AUDITORIUM TERZANI**  
**Biblioteca**  
**San Giorgio**  
**Via Pertini, Pistoia**

Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)

