

CENTRO YOGA OM MAITRI

Dal 1991 il primo corso di Yoga presente sul territorio di Castel Maggiore e da allora, senza interruzione, tuttora attivo. La disciplina che noi seguiamo è quella dello Hatha Yoga che si pone come scopo ed anche come mezzo, l'armonizzazione del corpo, del respiro e della mente sia con pratiche fisico- respiratorie (Asana – Pranayama) che con momenti di ascolto e presa di coscienza di sé (Meditazione). La pratica regolare di tale disciplina porta salute al corpo, pienezza all'energia e calma e potere di concentrazione alla mente. Tutti possono praticare in quanto lo Yoga si adatta alla persona e non viceversa. Il corso, che si tiene da fine settembre a maggio (durante i mesi estivi la pratica si sposta all'aperto nel verde dei parchi), viene integrato da incontri di approfondimento a cadenza mensile. In aggiunta si propongono altre pratiche affini come il Bagno di Gong, la meditazione con le vibrazioni dell'arpa, canto dei mantra e lavoro sulla voce e altro ancora. il tutto tenuto da professionisti nei campi specifici. L'obiettivo quindi è quello di rendere i partecipanti più consapevoli di se stessi e star bene nel corpo e nella mente.

“Che tutti gli esseri siano felici” che in sanscrito recita così: Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.

CENTRO YOGA OM MAITRI

*Centro Yoga
OM Maitri*

Castel Maggiore
(BO)

Yoga Classico



Yoga per il corpo (Asana e Pranayama) per la Mente
(Meditazione e Consapevolezza) per l'Anima (Ascolto e Presenza)

Insegnante Loretta Pesciaioli

*da oltre trent'anni pratica e conduce corsi di Yoga - Yoga prenatale -
Mantra Yoga - Yoga Nidra*

Inizio Corsi 29 Settembre 2025

LUNEDI' 14:30/16:00

Via Lirone 46 Polisportiva

Progresso

VENERDI' 18:30/20:00

via Gramsci 175 Palestra

Scuole F. Bassi



INFO : Loretta 3396668082

<https://www.facebook.com/centroyogacm>