YOGA DINAMICO NEL VERDE

Corso estivo di Yoga dinamico agli Horti del Collegio Borromeo

Il Corso

Un corso di **Vinyasa Yoga** (Yoga dinamico) in cui **si parte dalle basi** e, nel rispetto dei 2 principi fondamentali di *vinyasa krama* (andare dal semplice al complesso) e di *parinamavada* (trasformazione costante), che lo rendono **adatto anche ai principianti**, esplora a fondo il mondo di *asana* (posizioni), *pranayama* (tecniche di respirazione) e meditazione.

Ogni lezione si articolerà quindi in sequenze di Yoga, pratiche di respirazione e meditazione, **per ritrovare il benessere di corpo e mente.**

Dove e quando

Le lezioni si svolgeranno nel **contesto naturale** degli Horti del Collegio Borromeo (Lungo Ticino Sforza, 46 a Pavia), il **sabato mattina dalle 10:15 alle 11:15**, dal 9 maggio al 26 settembre 2026, secondo il calendario riportato di seguito*.

A chi si rivolge

Il corso è aperto a tutti: a chi non ha mai praticato, ma è da sempre incuriosito dal mondo dello Yoga, agli appassionati che cercano un percorso completo per migliorare la propria pratica, a chi non ha mai tempo durante la settimana, ma non vuole rinunciare a un'ora tutta per sé.

*In caso di pioggia o freddo, le lezioni si svolgeranno nella sala Horti Extra Art.

In collaborazione con HORTI

YOGA DINAMICO NEL VERDE

Corso estivo di Yoga dinamico agli Horti del Collegio Borromeo

Programma

Sabato 09/05
Lezione di prova gratuita e introduzione al corso, con pratica fisica (*asana*), esercizi di respirazione (*pranayama*) e meditazione

Sabato 16/05
Pratica di consapevolezza: *asana* e transizioni di base del Vinyasa Yoga e il respiro che libera la mente (*ujjay pranayama*)

Sabato 23/05
Ascoltarsi e ascoltare: *asana* che aprono alla comunicazione e all'ascolto con i piegamenti indietro e il respiro dell'ape.

Sabato 30/05
Trasformazione e cambiamento: torsioni, attivazione del core e respiro del Sole, per stimolare il metabolismo e schiarire la mente.

Sabato 13/06
L'arte di lasciare andare: pratica di flessibilità che rilascia le tensioni del corpo e libera dalla rigidità della mente. Respiro della Luna.

Sabato 20/06
L'estate e lo yoga: pratica energizzante prima, calmante poi e respirazione riequilibrante.

Sabato 27/06
Stare senza fare: *asana* mantenute più a lungo per creare stabilità e forza muscolare, sfidando la mente a (re)stare qui e ora.

In collaborazione con HORTI

YOGA DINAMICO NEL VERDE

Corso estivo di Yoga dinamico agli Horti del Collegio Borromeo

Programma

Sabato 04/07
Giù la testa, su il cuore: posizioni invertite per ossigenare la mente, ritrovare leggerezza, diversi a cambiare prospettiva e molto altro...

Sabato 11/07
Leggeri come l'aria: pratica antidepressiva che dona leggerezza nel corpo e solleva lo spirito. *Pranayma* rinfrescante.

Sabato 25/07
Come una tartaruga: ritrarre i sensi all'interno con i piegamenti in avanti e la respirazione calmante.

Sabato 05/09
Tutto in equilibrio: posizioni di equilibrio in piedi e *pranayama* riequilibrante, per "placare le fluttuazioni della mente".

Sabato 12/09
Imparare a volare: *asana* di equilibrio sulle braccia, per giocare con lo yoga. *Pranayama* energizzante

Sabato 26/09
Pratica completa di quanto appreso durante il corso e chiusura.

In collaborazione con HORTI