



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** per esplorare a fondo il mondo di *asana* (posizioni), *pranayama* (tecniche di respirazione) e meditazione.

Ogni lezione si articolerà tra sequenze di Yoga adatte anche ai principianti, pratiche di respirazione e di 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), tutti i **sabati mattina dalle 10:15 alle 11:15**, dal 7 giugno al 27 settembre 2025.*

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.

*Agosto escluso. Le date potrebbero subire delle variazioni in base alle condizioni climatiche



YOGA DINAMICO NEL VERDE

Corso estivo di Yoga dinamico agli Horti del Collegio Borromeo

Programma

Sabato 07/06

Lezione di prova gratuita e introduzione allo stile Vinyasa Yoga, con asana, pranayama e meditazione

Sabato 14/06

Le basi dello Yoga: posizioni in piedi e respirazione consapevole

Sabato 21/06

Giornata internazionale dello Yoga: dal mito ai 108 Saluti al Sole accompagnati dal respiro dell'oceano (Ujjayi pranayama)

Sabato 28/06

Cambiare prospettiva: le posizioni di torsione e la respirazione diaframmatica

Sabato 05/07

Il coraggio di aprire il cuore: i piegamenti indietro e la respirazione yogica completa

Sabato 12/07

La flessibilità del lasciare andare: aperture delle anche e il respiro che placa la mente...e il corpo (Vishama-vritti pranayama)



YOGA DINAMICO NEL VERDE

Corso estivo di Yoga dinamico agli Horti del Collegio Borromeo

Programma

Sabato 19/07

Stare nell'instabilità: gli equilibri in piedi e la respirazione che dona equilibrio (Nadhi Shodana pranayama)

Sabato 26/07

Stabilità e agio: le posizioni sedute e la respirazione che rinfresca (Sheetali pranayama)

Sabato 06/09

Guardarsi dentro: i piegamenti in avanti e il respiro dell'ape (Brhamari pranayama)

Sabato 13/09

Forza di volontà e disciplina: le posizioni di forza e il respiro del leone (Shima pranayama)

Sabato 20/09

Stare in bilico...a testa in giù! Posizioni di inversione e sulle braccia e il respiro di fuoco (Kapalabhati pranayama)

Sabato 27/09

Soulfull Vinyasa Yoga: lezione integrata e chiusura del corso