

CIRCOLO CULTURALE, SPORTIVO, RICREATIVO LAINATESE A.S.D.

Associazione per lo Sport e l'Integrazione Psicofisica

Via Bergamo, 1 - 20020 LAINATE - Tel. 333/5914324

Codice fiscale 93531510159

e-mail: circololainatese@libero.it

sito: www.ccsrlainatese.altervista.org

Diventa Socio del Circolo e potrai partecipare a

YOGA

**Una scienza senza tempo
una medicina senza età
per la salute del corpo e della mente**

In collaborazione con

ASSOCIAZIONE YOGA SATTVA LEGNANO

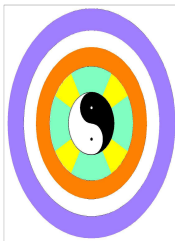


a partire da Ottobre, in LAINATE – vicolo Erba, presso le strutture del Circolo, IL CUI INGRESSO E' RISERVATO AI SOLI SOCI.

Presentazione ultimo venerdì di Settembre - ore 21.00

Contatti

333 5914324



CIRCOLO CULTURALE, SPORTIVO, RICREATIVO LAINATESE A.S.D.

Associazione per lo Sport e l'Integrazione Psicofisica

Via Bergamo, 1 - 20020 LAINATE - Tel. 02/9373771 – 333/5914324 - Fax 02/9374000

Codice fiscale 93531510159

e-mail: circololainatese@libero.it

sito: www.ccsrlainatese.altervista.org

Lo Yoga e i suoi benefici effetti

Lo **Yoga** è una scienza ed una disciplina millenaria che mira alla riunificazione del nostro essere. Armonizza tutti gli aspetti che ci compongono, corpo, mente, spirito mettendoli al servizio l'uno dell'altro ed eliminando i conflitti che ostacolano questa unità portando: **maggior forza, integrità, concentrazione e stabilità.**

La sua pratica costante permette di migliorare la qualità della nostra vita. Grazie ad una maggiore conoscenza di sé, ad una nuova forma di amicizia, responsabilità e fiducia in se stessi ci offre:

la liberazione dall' ansia e dalla paura, la capacità di affrontare le difficoltà della vita con maggiore sicurezza e determinazione.

Yoga è conoscere i poteri della mente e le sue risorse nascoste ma anche le sue trappole: ***consente di ritrovare la voglia di vivere e la capacità di esprimere tutti i nostri potenziali e i nostri sentimenti affinché la positività, la gioia e la pace possano fiorire in noi.***

Lo **Yoga** sostiene l'intelligenza del corpo permettendo ai vari elementi che lo compongono di lavorare insieme armoniosamente. Rimuove gli ostacoli in modo che questa intelligenza possa riprendere ad operare pienamente con un conseguente: ***aumento dell' energia vitale, una migliore qualità del sonno ed uno stato di salute ottimale.***

Nella sua essenza costituisce uno dei più validi ed efficaci strumenti di evoluzione dell' uomo. Accompagna il praticante in un cammino di:

trasformazione della sofferenza sino all' incontro con la magnificenza e la beatitudine della nostra essenza divina.

L'attività viene proposta tenendo presenti le esigenze di ognuno con chiarezza e disponibilità. Si svolge in gruppo ma sempre conservando una particolare attenzione al singolo individuo durante l' esecuzione della pratica.