

CORSI DI YOGA ALLO SPAZIO 99

in Via Curiel 15/2, raggiungibile con bus 14 (fermata Magnani) o 20 (fermata Celebrazioni) dal centro. Nella fascia della mattina è facile trovare parcheggio a pagamento (corona semicentrale).



Corsi individuali o per piccolo gruppo autogestito di max 3 persone su appuntamento, il lunedì dalle 13 alle 15. Ogni utente dovrà munirsi del proprio materiale che non potrà essere lasciato in sede.

Docente: Patrizia Capitanio

L'hatha yoga favorisce la consapevolezza del corpo e della mente aiutando a rilassare le tensioni e ad allentare lo stress. Le asana (posizioni statiche e dinamiche) vengono svolte in relazione col respiro involontario. La pratica, se svolta con regolarità, ha benefici anche sulla qualità dello stato interiore oltre che del corpo.

Laureata in filosofia all'università degli studi di Bologna, è allieva di Renato Franci e Saverio Marchignoli in filosofie e religioni dell'India. Inizia lo studio di pratiche corporee da bambina attraverso la danza classica e contemporanea.

Nel 2007 incontra lo yoga (scuola Iyengar) e studia con Bruno Baleotti, Paola Palmi e Gianluca Bersaglia della scuola yoga Parinama. Dal 2010 al 2015 è allieva di Paolo Nicolini, studia tai chi chuan (scuola di Flavio Daniele), tecniche di eutonia, rilassamento e di bioenergetica. Dal 2013 inizia a insegnare hatha yoga presso il centro "Il Volo". Frequenta la formazione per insegnanti di yoga con Carlos Fiel e Gualtiero Vannucci (Sadhana, unione Europea di Yoga). Nel 2014 inizia a praticare meditazione Vipassana con Ashin Kerala (buddhismo theravada).

Studia hatha yoga con Carla Corradini e Rossella Tomasi, è allieva di Franco Bertossa in meditazione e aikido (Asia). Nel 2018 si diploma nella formazione quadriennale per insegnanti di yoga e yoga in gravidanza e dopo parto con Beatrice Benfenati allieva di G.Blitz (A.s.i.a).

Info e costi: Patrizia Capitanio 348 1202025

info.tempoyoga@gmail.com

www.tempoyoga.it

Attenzione: è possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno.