

Introduzione ai Principi Universali di Allineamento™ dell'Anusara® Yoga

Ciclo di 6 lezioni da martedì 14 novembre con Alessandra di Prampero



Anusara significa "Allinearsi con il Cuore, Fluire con la Grazia, Entrare nel Flusso". Alla sorgente di ogni cosa vi è un'unica Essenza che si manifesta nella forma di tutto ciò che esiste. Questa essenza è nel cuore di ciascuno di noi. Però noi ne abbiamo perso consapevolezza.

Nell'Anusara Yoga usiamo i Principi Universali di Allineamento, che si basano sulla biomeccanica del corpo, per aprire nuovamente il corpo, la mente e il cuore all'esperienza più profonda e per riconoscere la presenza di questa essenza in noi e nella multiforme varietà della vita.

In questo ciclo di 6 lezioni verranno spiegati e praticati i 5 Principi Universali di Allineamento in modo da avere una panoramica completa e da poterli portare sempre più nei nostri asana.



Ciclo di lezione aperto a tutti.

Date: martedì 14, 21, 28 Novembre, 5, 12, 19 dicembre

Orario: dalle 19.00 alle 20.30

Prezzo: 100 euro (70 euro per gli iscritti al Sattva Studio, gratis per chi ha iscrizione open).

Dove: Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2 fermata Udine)

Non è possibile la partecipazione a singole lezioni, eccetto la prima (ad esclusione degli studenti che hanno già partecipato alle 100 ore di Immersion di Anusara Yoga).

È possibile partecipare alla lezione di martedì 14 novembre al prezzo di 20 euro (detraibili dal totale in caso di iscrizione).

È necessario prenotare il proprio posto

Alessandra di Prampero:

Alessandra di Prampero, insegnante certificata di Anusara® Yoga, pratica yoga da più di 40 anni e lo insegna da 16. Nel 2002 si avvicina alla pratica dell'Anusara Yoga e da allora vi si è dedicata sotto la guida di diversi insegnanti italiani e esteri. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in Immersion e corsi di formazione per insegnanti. Attualmente offre le sue competenze come Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e per la sua sincerità. www.sattvastudio.org