

# Corso di Hatha Yoga.

## **Yoga:**

il percorso psico-fisico per conoscere meglio noi stessi  
nel corpo, nella mente, nell'anima.

## **La pratica yoga ha una gradualità:**

il primo obiettivo e proposito di questo corso è aiutare i praticanti a  
sbloccare rigidità muscolo scheletriche, respiratorie e psichiche.

## **L'hatha yoga:**

attraverso una pratica psico-fisica armonizza e purifica tutto il nostro  
essere, ci aiuta a preservare la salute del corpo e a migliorare la qualità  
della nostra vita.

Lo yoga da millenni viene praticato in India, ma probabilmente è presente  
da sempre  
nella storia dell'uomo.

**Martedì 20.00-21.30**

**Pratica di prova gratuita**



**Mille Una Notte**

Hamam · Benessere · Estetica

Via del Molo 49R

Zona Porto Antico - Genova

✉ [milleunanottegenova@gmail.com](mailto:milleunanottegenova@gmail.com)

🔍 [www.lemilleeunanotte.net](http://www.lemilleeunanotte.net)

f Mille Una Notte

☎ +39 010 246 5884

📞 +39 380 182 7021

## **L' insegnante: Marco.**

Negli ultimi 50 anni lo Yoga si è diffuso in tutto il mondo, prendendo a volte connotazioni superficiali, lontane dalla tradizione.

Con un gruppo di insegnanti, coordinati da Walter Froidi, condividiamo il desiderio di seguire la disciplina tradizionale.

Il nostro costante impegno è quello di contribuire a diffondere anche in Italia il vero Hatha Yoga, per mantenerlo aderente agli insegnamenti dei Maestri che lo hanno decodificato e reso fruibile a chi è interessato.

Non aderiamo consciamente ad alcuna moda passeggera, cerchiamo di restare ancorati alla tradizione, con spirito di servizio volto ad aiutare chi desidera entrare in contatto con lo Yoga.

[www.scuolayoga.it](http://www.scuolayoga.it)