

Hara Yoga: la Via di riunione con il Centro Vitale

È una luminosa disciplina costituita da un'armonica alchimia in cui si uniscono lo studio della medicina tradizionale orientale, lo yoga, la meditazione, le arti marziali e la ricerca artistica espressiva corporea.

Tale integrazione offre il frutto per la realizzazione di tre aspetti di un sano Equilibrio:

- **Equilibrio Organico:** tra il sistema respiratorio e circolatorio, tra quello muscolare e scheletrico, in accordo allo sviluppo del Centro Vitale, il ventre.

- **Equilibrio Emozionale:** tra le mutevoli condizioni emotive personali e quelle circostanti, in accordo alla stabilità profonda e consapevole posta nel cuore.

- **Equilibrio Mentale:** tra il fluire dei pensieri che creano la nostra realtà e la descrizione che sosteniamo di noi stessi, in accordo alla condizione fisica che ne deriva.

Hara Yoga è un percorso evolutivo il cui obiettivo è l'**Autoterapia**.

Dojo Sheegana



Dojo Sheegana - Associazione Hara Yoga

Via Savona 10 - 20144 Milano Tel. 0289422500 - cell. 340 2462226

www.harayoga.it - info@harayoga.it - Skype: hara.yoga



Orari segreteria: dal lunedì al venerdì - dalle 17,00 alle 20,00



Dojo Sheegana
Programma corsi
2011/12

Pratiche che compongono Hara Yoga

Esterna: pratica dal ritmo veloce e intenso con cui slanciare all'esterno di sé l'eccesso di tensioni psicofisiche e rafforzare il centro vitale rigenerandosi.

Interna: pratica dal ritmo lento e profondo in cui concentrare interiormente l'attenzione e il flusso del respiro trasformando e correggendo l'equilibrio organico vivificandosi.

Marziale: pratica di intenso vigore per trasformare l'aggressività in autocontrollo e accettazione tramite il contatto fisico nello scambio della forza vitale unificata e non dispersa nell'insicurezza.

Bastone: pratica in cui l'uso del bastone è un'attenta educazione marziale e artistica di autocorrezione della colonna vertebrale e di sviluppo della naturale bellezza e intuizione.

Danza: pratica di vasta espressività armonica che conduce al naturale flusso ritmico per la nascita del danzatore interiore. Controllo e abbandono in accordo tra cuore e struttura danzante pura.

Voce e Mantra: pratica in cui la conoscenza del respiro diviene la musica della voce con cui curare il corpo e le emozioni e saper comunicare il proprio pensiero come un canto consapevole.

Meditazione: pratica essenza e centrale dell'Hara Yoga, in cui riunire nel respiro profondo, il pensiero, il cuore e la struttura fisica: la reale conoscenza diretta di sé.

Spazio Eventi

Tutti i venerdì alle 20,30 rassegna di eventi live, dedicati ad arti e culture alle radici dell'anima.

Orario delle pratiche Hara Yoga 2011/2012

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|
| | Esterna 10,00/11,30 | | Interna 10,00/11,30 | |
| | Interna 13,00/14,00 | | Esterna 13,00/14,00 | |
| Danza 18,30/20,00 | Interna 18,30/20,00 | Meditazione 18,30/20,00 | Voce e Mantra 18,30/20,00 | |
| Marziale 20,00/21,30 | Bastone 20,00/21,30 | Interna 20,00/21,30 | Esterna 20,00/21,30 | Spazio Eventi 20,30 |

Quote Dojo Sheegana

Quota associativa

| | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| Socio ordinario | 25€ | Socio sostenitore | 50€ |
| Socio seminarista | 10€ | | |

Quota di frequenza

| | | | |
|----------------------|------|------------------------------|------|
| Mensile open | 90€ | Mensile studenti open | 60€ |
| Trimestrale open | 240€ | Trimestrale studenti open | 150€ |
| Annuale* | 600€ | Mensile mattino open | 60€ |
| 10 Ingressi** | 180€ | Mensile (1 ingresso a sett.) | 60€ |
| Ingresso giornaliero | 20€ | Mensile (2 ingressi a sett.) | 80€ |

* (da Settembre a Giugno)

** (validità 4 mesi)

**UNA SETTIMANA
GRATUITA DI PROVA!**