



Desha Ashtanga
yoga

1&2
Febbraio
2014

Workshop Ashtanga Yoga
con
Elena De Martin



Desha Ashtanga Yoga - Energia e Benessere a.s.d
Strada Albareto 353 - Modena - Attività rivolta ai soci
Info: Vania Passini, ph: 329 1404888 - mail: vania@dayoga.it
Fb: DeshaAshtangaYoga



Desha Ashtanga
yoga

1&2
Febbraio
2014

[Sabato]

h 8.00 - 10.00 Mysore Style
h 10.15 - 12.30 Classe GUIDATA
h 14.30 - 17.30 Classe Tecnica
asana, allineamento e movimento

[Domenica]

Mysore Style h 8.00 - 10.00
Classe GUIDATA h 10.15 - 12.30
Lo yoga oltre il tappetino h 14.30 - 17.30
chanting, pranayama e filosofia dello yoga applicata

Elena De Martin da oltre 12 anni insegna Ashtanga Yoga a Milano portando avanti con devozione l'antica tradizione indiana secondo l'insegnamento di **Sri K. Pattabhi Jois**. Nel 2012 apre "La Yoga Shala", un rifugio dedicato allo studio e alla pratica Ashtanga Yoga in ogni sua sfaccettatura. (Elena) Inizia a praticare alla fine degli anni '90 e a breve comincia a recarsi in India, per approfondire i suoi studi principalmente a **Mysore** nel sud dell'India, sotto l'insegnamento di **Sri. K. Pattabhi Jois** presso l'allora Ashtanga Yoga Research Institute (Ayri), oggi chiamato con il suo nome. Nel 2007 si trasferisce (in India) a Mysore per un anno approfondendo sempre di più la disciplina con Sri K. Pattabhi Jois e ampliando il suo percorso studiando sanscrito, filosofia dello Yoga, le scritture e il loro Chanting con i maestri indiani **M.A. Jayashree e M.A. Narasimhan**.

Elena ritorna costantemente a Mysore anche più volte all'anno, dove continua il suo studio sotto la guida di R. Sharath Jois (naturale successore di Guruji scomparso nel 2009).

Oltre alla profonda conoscenza della disciplina maturata con anni di studio, Elena trasmette ai suoi studenti il rigore di uno yoga che può essere vissuto con dolcezza e rispetto dei propri limiti ogni giorno da ognuno di noi. www.ashtanga-yoga.it

[Costi]

Full Workshop: 110 Euro - One Day: 75 Euro

Classe Mattino: 35 Euro - Classe Pomeriggio: 45 Euro

§ La disponibilità dei posti è limitata. L'iscrizione avverrà quindi con il pagamento del workshop o delle classi alle quali si intende accedere, tramite bonifico o in contanti c/o Energia e Benessere a.s.d.

§ Per ottenere dal seminario il miglior beneficio sulla propria pratica sia a livello tecnico che di maggior comprensione della disciplina, è consigliato partecipare all'intero evento

Attività rivolta a soci. Tessera Associativa Energia & Benessere-UI SP: 15 Euro
Energia e Benessere a.s.d. sarà lieta di proporvi per il pranzo le sue specialità Bio&Veg

dayoga.it - energiaebenessereasd.it