



Facciamo
YOGA insieme:
riallinea il **CORPO**
riallinea la **MENTE**
dona **FELICITÀ**
DALLA PRIMA LEZIONE
SENTIRAI FLUIRE
**UN'ENERGIA
NUOVA**

CORSI YOGA 2018-19

YOGA POSTURALE: leggerezza per la schiena e la mente
HATHA YOGA: corpo e mente riallineati...felicità, salute, vita!

Quando: YOGA POSTURALE martedì 9.30-11.00

HATHA YOGA lunedì 19.30-20.30

Dove: GreenBox via Sant'Anselmo 25, Torino



Info e iscrizioni
Emanuela Bartolini
Tel. 333.2714078
bartolinik@icloud.com
info@greenbox.to



EMANUELA GIADA BARTOLINI



Notizie sull'insegnante

Insegnante certificata **Yoga Alliance RYT-250 plus silver designation dal 2017** (certifi. nazionale e internazionale), ha conseguito il diploma insegnante yoga nel 2016 con l'attestazione dell'**Istituto S-VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) di Bangalore, India**, ente riconosciuto dal Governo Indiano per l'insegnamento e la formazione.

Dal 2014 al 2016 ha approfondito lo studio e la pratica yogica presso la **Scuola Yoga Shanti** di Torino, affiliata ASI e CONI, diplomandomi sotto la guida del Maestro Indiano James Eruppakkattu.

Dal 2001 segue il metodo Ratna Yoga della **Maestra Gabriella Cella** e il **metodo Satyananda** presso il Centro Yoga Satyananda Torino e con ritiri in ashram presso la Scuola Di Yoga Satyananda Ashram Italia a Montescudo, Rimini e presso l'ashram della Maestra Cella Surya Chandra, Caselasca di Bettola (PC).

Nell'ambito della Rassegna **Torino Spiritualità, Piccolo Me. Restare o diventare bambini, Scuola di Otium-** ha tenuto il seminario di yoga **La vita è una LILA: passatempi e divertimenti divini- (settembre 2017)**. Insegna presso scuole e palestre di Torino e provincia e presso strutture comunitarie pubbliche.

Cosa differenzia il mio metodo

Una lunga esperienza come educatrice nel mondo dell'arte e della comunicazione visiva a contatto con diverse fasce d'età e una ricerca umana e spirituale che si realizza attraverso il confronto tra lo yoga e altre pratiche espressive artistiche, filosofiche, psicologiche.

Il corso:

Durante l'anno affrontiamo insieme le diverse sfaccettature dello yoga: asana, pranayama, shatkarma, mudra e bandha, nada yoga, rilassamento e meditazione oltre alla rigenerante pratica di yoga nidra. Un viaggio alla scoperta di sé e di una meravigliosa pratica millenaria. Adatto a ogni fascia d'età.

Materiali forniti

La palestra mette a disposizione tappetini di uso comune.

Cosa portare

Si consiglia un telo per questioni igieniche o un tappetino personale; una coperta per la pratica finale di rilassamento profondo, eventualmente un piccolo cuscino. Abbigliamento comodo preferibilmente in cotone.