

## 1. HATHA YOGA classico

La lezione inizia e termina con una breve meditazione, si compone di esercizi fisici (asana), tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione (pranayama) e esercizi con una respirazione particolare (mudra).

## 2. YOGA per affrontare la giornata con successo

Il miglior momento per lo yoga è il mattino. Diamo al corpo molti impulsi positivi e stimoliamo il sistema ghiandolare. Il “saluto al sole”, così come altri esercizi speciali di yoga e una predisposizione mentale corretta, ci preparano convenientemente ad una giornata di successo.

## 3. YOGA e rilassamento profondo

Tutti noi, in questo periodo caratterizzato da ritmi frenetici, abbiamo bisogno di accrescere la nostra calma interiore e di rilassarci. Grazie all'effetto di esercizi di yoga appositamente scelti, esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento, entriamo profondamente entro noi stessi e possiamo lasciar andare le nostre tensioni e le nostre preoccupazioni.

## 4. YOGA e Pranayama

### (corso intensivo di respirazione)

Uno dei fattori più importanti per il controllo della mente è il respiro corretto e consapevole. Nella filosofia Yoga si insegna a controllare il respiro per ottenere l'unità tra corpo, mente e spirito.

Con esercizi di hatha yoga e di respiro selezionati, il potenziale di energia del corpo aumenta. (Pranayama significa “la trattenuta dell'energia cosmica”).

Sulla via spirituale gli esercizi di pranayama aiutano a svegliare la “kundalini shakti” e a muoverla verso l'alto.

## 5. YOGA e meditazioni di guarigione

Lo yoga ha un effetto preventivo sulla formazione delle malattie e attiva nel corpo la forza di auto-guarigione.

Con la pratica dello yoga tutti gli organi del nostro corpo ricevono un apporto di energia vitale, o “Prana”, come viene definita in sanscrito.

Gli esercizi, la concentrazione sui singoli organi e la visualizzazione dell'effetto prodotto, hanno un influsso sulla salute del nostro corpo.

Meditazioni di guarigione speciali, hanno tradizionalmente nello yoga un grande significato.

## 6. YOGA per la colonna vertebrale

Il poco movimento, la posizione prevalentemente seduta e tendenzialmente piegata in avanti sono spesso la causa di difficoltà e dolori alla colonna vertebrale.

Da migliaia di anni i Maestri di yoga hanno sviluppato combinazioni di esercizi che rendono flessibile la colonna vertebrale in ogni direzione, la mantengono sana e alleggeriscono il carico delle vertebre.

## 7. YOGA per la donna

Molti esercizi di yoga stimolano convenientemente il sistema ghiandolare e ormonale e hanno un effetto positivo sugli organi interni femminili.

Questi esercizi possono essere molto utili in caso di disturbi e portare ad un maggior benessere fisico e ad una gioia interiore.

## 8. YOGA per la terza età

Gli esercizi di yoga permettono di mantenere una buona mobilità fino ad età avanzata. Con la pratica delle “asana” viene aumentata per breve tempo la pressione nei singoli organi. Nella fase successiva di rilassamento, gli organi vengono convenientemente vascolarizzati, riforniti di ossigeno e liberati da sostanze tossiche accumulate.

Gli esercizi di yoga, di respirazione e di rilassamento migliorano la tonicità del corpo e la salute.

Con la pratica regolare si raggiungono pace ed gioia interiori.

## 9. YOGA e training mentale per Manager e quadri direttivi

Lo yoga aumenta le capacità di prestazione, lo stato di salute di tutto il corpo e della colonna vertebrale e riduce la predisposizione allo stress.

In combinazione con il training mentale, lo yoga aumenta la forza di concentrazione e la forza mentale così come la creatività. Aiuta a stimolare il pensiero positivo e, attraverso una maggior calma interiore, permette di acquisire una miglior forza di discernimento.

## 10. YOGA personalizzato

Su richiesta, in caso di particolari necessità, sono volentieri a disposizione per effettuare sedute specifiche a privati e ad aziende.

## Condizioni:

### Durata dei corsi:

I corsi di yoga sono generalmente continuati, iniziano a settembre e terminano a giugno. Durante le vacanze scolastiche i corsi sono interrotti.

L'entrata (a dipendenza della disponibilità dei posti) è possibile durante tutto il corso dell'anno.

### Costi:

> Stagionale ca. 34 lezioni  
da 90 minuti: CHF 610.—  
(costo per lezione ca. CHF 18.--)

> Trimestrale 7 lezioni  
da 90 minuti: CHF 160.—  
(costo per lezione CHF 23.—)

In caso di assenza giustificata (malattia, imprevisti) la lezione può essere recuperata in un altro corso durante il periodo di durata dell'abbonamento.

### Riduzione tariffa:

> 50% per studenti, apprendisti e disoccupati

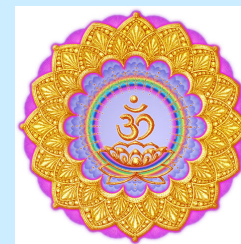
### Dove e quando:

> Lugano: ogni martedì ore 18.30  
> Mendrisio: ogni mercoledì ore 18.15

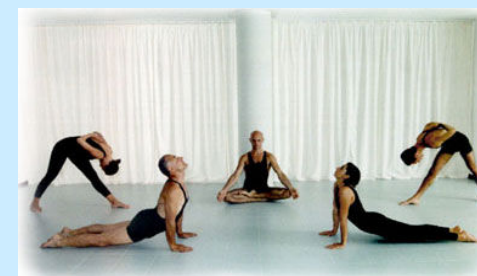
**Per una lezione di prova gratuita,  
iscrizioni e informazioni dettagliate  
potete contattare:**

Mirco Casellini  
Via Franscini 16  
6826 Riva San Vitale

Tel: 091/646 57 86 – 079/331 31 55  
Fax: 091/630 07 78  
e-mail: [mirco@yogaticino.ch](mailto:mirco@yogaticino.ch)  
web: [www.yogaticino.ch](http://www.yogaticino.ch)



# HATHA YOGA CON MIRCO CASELLINI



Lugano – Mendrisio