

## **PROGRAMMA**

### **GIOVEDÌ 4 LUGLIO**

#### **SHATKARMA LE PRATICHE EFFICACI DELLO YOGA PER PURIFICARE IL CORPO DALLE TOSSINE**



#### **MINIMO N. 6 ISCRITTI**

Sarà una giornata (dal giovedì mattina al venerdì pomeriggio) piena e positivamente impegnativa.

La finalità è apprendere le tecniche di purificazione per poterle utilizzare liberamente quando si ha la necessità.

(Nel programma è escluso il lavaggio del tubo digerente completo SHANKA PRAKSHALANA che dovrebbe essere eseguito a sé con un periodo di riposo a seguire.)

Le pratiche progressive e cadenzate saranno insegnate secondo i canoni classici dello yoga.



Fondata nel 1974  
Riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga  
Rappresentante per l'Europa di Sarva Yoga International

Il programma della giornata di giovedì e venerdì fino alle 17.00 seguirà una progressione di tecniche di purificazione:

**PRANAYAMA DI PURIFICAZIONE  
ALL'APERTO**

**JALA NETI SUTRA NETI**

**ANTTAR DHAUTI: SWANA PRANAYAMA -  
AGNISARA KRIYA -**

**VAMANA DHAUTI - GAJAKARMA  
KRIYA**

**NAULI - BANDHA**

**KAPALBHATI - VYUTKRAMA -  
SHEETKRAMA KAPALBHATI**

**TRATAKA**

**YOGA NIDRA // SERA RIPOSO**

### **MATTINA DEL VENERDÌ**

**PRANAYAMA DI PURIFICAZIONE  
disintossicazione riequilibrio  
assorbimento assimilazione**

**SEGUE LA PRATICA DI PURIFICAZIONE  
PRANZO LEGGERO**

**YOGA-NIDRA**

**RIPOSO FINO ALLE ORE 17,00**

La giornata di giovedì è aperta a persone con esperienza di pratica yoga almeno di due anni; a chi è in buona salute e non ha patologie o squilibri di nessun genere come pressione bassa o alta...

È consigliato e non obbligatorio seguire tutte le pratiche. L'occorrente per le pratiche sarà messo a disposizione.