

chiama ora e prenota la tua  
LEZIONE DI PROVA GRATUITA

339-23.78.516

**Zona PORTUENSE**

(presso H.C. Palestre, via P. Frattini, 63)  
Lunedì / Mercoledì 21-22

**Zona APPIA TUSCOLANA**

metro A furio camillo, fr1 staz. tuscolana  
(presso Orango Tango, via Enea 91)  
I° turno: Martedì / Giovedì 19-20  
II° turno: Martedì / Giovedì 20-21  
III° turno: Lunedì / Mercoledì 19-20

infotiscali@romayoga.org

www.ROMAYOGA.org

corsi di  
**HATHA YOGA**

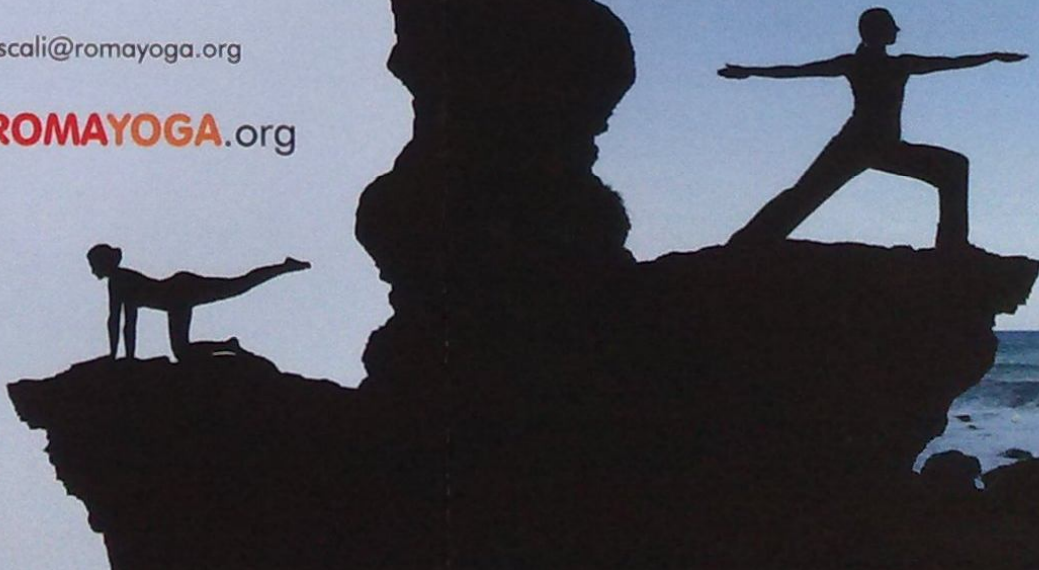
**INDICAZIONI:**

Ginnastica di posizione e non di moto, l' Hatha Yoga è praticabile da chiunque e senza limiti d'età. Le tecniche dell' Hatha Yoga sono da sempre riconosciute come valido rimedio nel trattamento di:

- mal di schiena
- stati d'ansia
- difficoltà di concentrazione
- depressione
- stress
- problemi sessuali

e pratica efficace nel:

- benessere in gravidanza
- preparazione al parto
- preparazione sportiva
- benessere nella terza età



## Cos'è l'HATHA YOGA ?

Tra i differenti tipi di Yoga, l' Hatha Yoga è una ginnastica orientale basata su posizioni ed esercizi respiratori. È una disciplina antichissima, nata in India circa 10.000 anni fa, realizzata dalla codificazione di posizioni che i gli antichi Saggi assumevano prima di meditare per poter armonizzare corpo e mente e permettere a tutto il complesso psicofisiologico di godere di uno stato di benessere, di rilassamento e di quiete.

## FINALITÀ

Lo scopo dell' Hatha Yoga è quello di consentire al corpo di assumere, tramite movimenti lenti e specifici, quelle posizioni idonee ad eliminare stress e tensioni. Con il tempo, si interviene su tutta una serie di disfunzioni psichiche, fisiche e psicosomatiche che affliggono il corpo e la mente, per raggiungere una nuova consapevolezza di Sè.

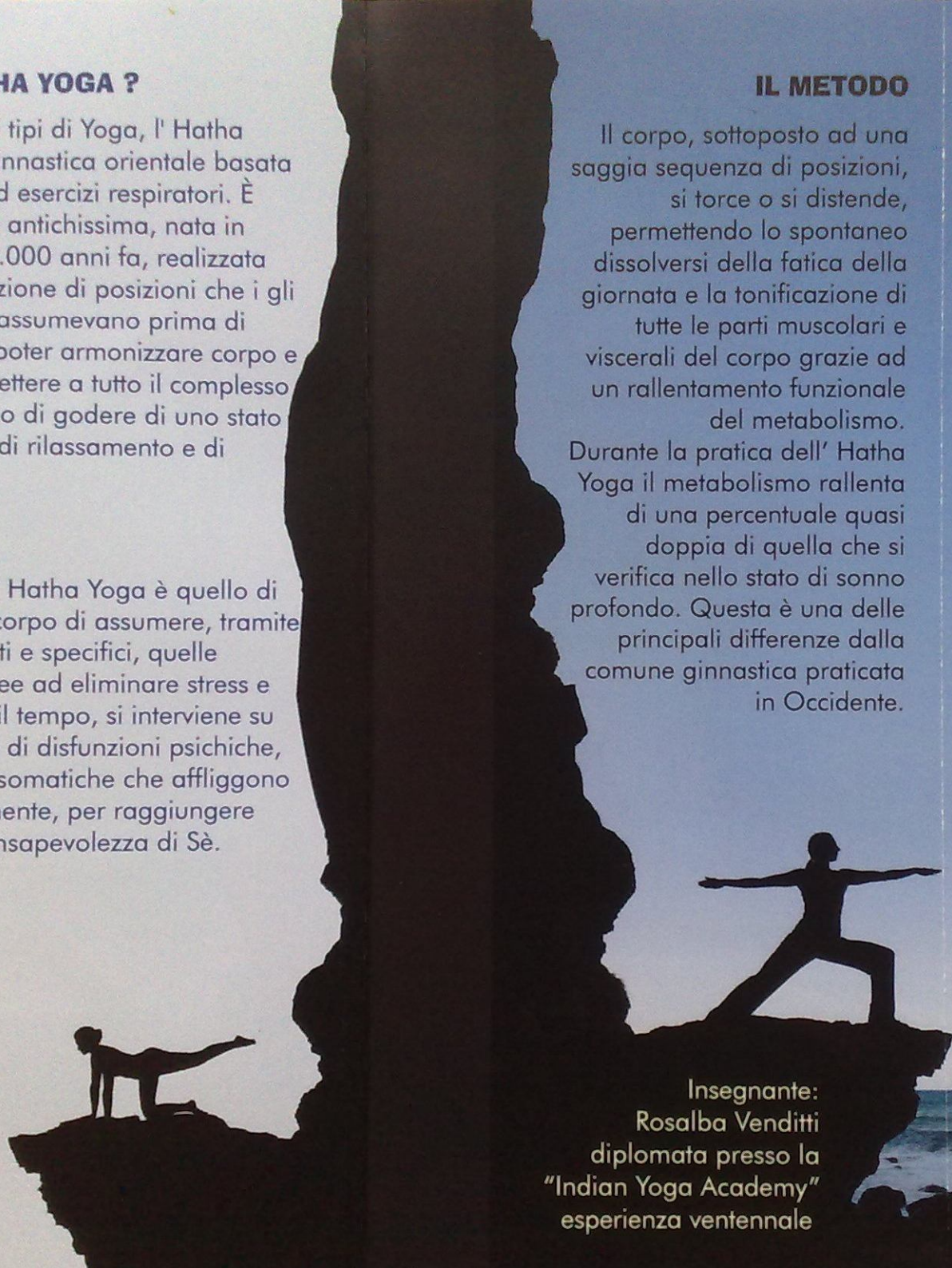
## IL METODO

Il corpo, sottoposto ad una saggia sequenza di posizioni, si torce o si distende, permettendo lo spontaneo dissolversi della fatica della giornata e la tonificazione di tutte le parti muscolari e viscerali del corpo grazie ad un rallentamento funzionale del metabolismo. Durante la pratica dell' Hatha Yoga il metabolismo rallenta di una percentuale quasi doppia di quella che si verifica nello stato di sonno profondo. Questa è una delle principali differenze dalla comune ginnastica praticata in Occidente.

Altra differenza è da ricercare nel vantaggio che si ottiene nel mantenere in stato di quiete, rilassamento e benessere la posizione raggiunta, e non nel movimento. L'approccio è graduato e personalizzato, prestando attenzione a non forzare, non stancarsi ed accettare il proprio limite; non è affatto richiesto, sia chiaro, di eseguire le posizioni in maniera perfetta, ma la posizione raggiungibile senza sforzo sarà quella ottimale per il soggetto in quel momento.

Vi è un detto antico dell' Hatha Yoga: "non siete voi che dovete fare bene le asanas, sono le asanas che devono fare bene a voi".

L' Hatha Yoga non è solo un buon metodo per rilassarsi e riposare; gradualmente si diviene sempre più consapevoli del proprio corpo, padroni della propria mente. Il corpo diventa armonico e sano, la mente stabile, elastica ed acuta aumentando la percezione del presente. La concentrazione aumenta ed il pensiero si rinforza.



Insegnante:  
Rosalba Venditti  
diplomata presso la  
"Indian Yoga Academy"  
esperienza ventennale