

Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso.

(Mahatma Gandhi)



Tutti i **mercoledì** dalle **19 alle 20.15** presso **Animondo**, Via Verbano 8
(MM Brenta)

Per info: 347 3457872 pujadevi@libero.it

Inizio corso: **9 settembre 2020**

lezione prova gratuita tutti i mercoledì, prenotazione obbligatoria

L'accesso alla struttura sarà regolamentato dalle vigenti norme **anti Covid 19**

Il permanere in uno stato di **stress**, come spesso accade nel nostro stile di vita e nel luogo di lavoro, **indebolisce il sistema nervoso**, il tono muscolare e contribuisce alla perdita di equilibrio e stabilità interiore. Rispondere con efficienza a numerosi impegni quotidiani aumenta la dispersione mentale.

Lo yoga con tecniche di respiro, concentrazione e ritiro dei sensi calma la mente e favorisce la concentrazione, crea distacco e aiuta a focalizzare meglio i veri obiettivi.

I principi **etici** dello yoga sostengono la vita; attraverso la consapevolezza del movimento e del respiro e la pratica di asana proposte da questa tecnica millenaria, è possibile **prevenire le principali patologie** che derivano da ansia, alterazione del respiro, aggressività, errate abitudini posturali, sedentarietà, cattiva alimentazione.

Verranno proposte sessioni di yoga selezionate per la consapevolezza del movimento e della respirazione, sperimentando un modo differente di relazionarsi con il proprio corpo, con i propri personali limiti fisici, con la propria capacità di concentrazione. Lavorare sulla **consapevolezza della respirazione** è fondamentale poiché il respiro è davvero alla base di tutto: se smettiamo di respirare, cessiamo di esistere; se respiriamo male, ci ammaliamo, viviamo in disarmonia con noi stessi e con tutto ciò che ci circonda.

Saranno inoltre proposte **tecniche di rilassamento**. Non aver cura di sé, del proprio corpo e della propria mente, non ristabilire un equilibrio, significa esporsi a un pericolo reale di danni per la salute psicofisica. D'altra parte non ci si deve scoraggiare pensando che si debba fare chissà quale tortuosa fatica, ma sperimentare che, praticando alcuni semplici accorgimenti in maniera costante e regolare, i risultati saranno davvero notevoli.

Pūjādevī

Pūjādevī ha iniziato lo studio del siddha siddhanta yoga nel 2005 presso il Gitananda Ashram, e lì prosegue i suoi studi.

Lo Svami Gitananda Ashram è stato fondato nel 1984 da Yogasri Svami Yogananda Giri. Il nome dell'Ashram, "Svami Gitananda Ashram", è dedicato al Maestro di Svami Yogananda Giri, Puja Paramahansa Maharaj Yogashiromani Purnacarya dr. Svami Gitananda Giri, il quale si prodigò per la diffusione dello yoga e della cultura indù, insegnando a studenti provenienti da ogni parte del mondo.

Pūjādevī ha iniziato a insegnare hatha yoga e prānāyāma nel 2009. Ha collaborato con diversi osteopati, ha un suo corso presso la sede di Animondo Onlus a Milano e presso l'associazione Verba Manus di Milano e dal 2017 tiene lezioni periodicamente presso la scuola di teatro Binario 7 di Monza.

Collabora attivamente con l'Unione Induista Italiana "Sanatana Dharma Samgha".

www.pujadevi.it

pujadevi@libero.it

Mob: 347 3457872