

# RAJA YOGA



## IL CAMMINO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Osservare la mente - Controllare i sensi

### Corso di 5

### incontri teorico/pratici

Venerdì dalle 18:15 alle 19:30  
dal 4 novembre al 2 dicembre 2016

*Aperto a tutti coloro che, anche se principianti,  
sono sinceramente interessati ad approfondire  
la disciplina yoga nei suoi diversi aspetti.*

Durante il corso si alterneranno momenti di teoria  
(testo di riferimento Yoga Sutra di Patanjali),  
di pratica Hatha Yoga, di Pranayama  
e Meditazione, ed esercizi e tecniche varie  
per poter applicare/osservare quanto appreso.

**IL CORSO È TENUTO DA PAOLA FAINI,  
INSEGNANTE E FORMATRICE INTEGRAL YOGA**

**Contributo di partecipazione € 50 soci - € 55 non soci.**

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26.01.2013)

**f** CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI  
Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721  
[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)