

WORKSHOP DI
ANUSARA® YOGA

domenica 21 maggio 2023
dalle ore 10-13
Vicenza



*Il mondo di tutte
le possibilità*

Uno degli insegnamenti essenziali dell'**Anusara® Yoga** è che ciascun corpo possiede una **Matrice Originaria Ottimale**, una forma ideale nello spazio, in cui il corpo energetico e quello fisico si trovano in perfetta armonia. Il movimento del corpo, eseguito con il fine di sincronizzarsi con questa matrice, migliora il flusso di tutte le energie fisiche. In questo workshop, **Alessandra Pergreffi** e **Andrea Boni** guideranno gli studenti verso l'esperienza della propria Matrice Originaria Ottimale per mezzo di un lavoro fondato sulla sensibilità e la libertà, alternando la pratica di āsana con lo studio e la meditazione.

Struttura della lezione:

Andrea e Alessandra vi condurranno in una prima parte di studio della filosofia, per poi sperimentarla nel corpo attraverso una pratica di posizioni focalizzate sui piegamenti indietro, in profonda armonia con il respiro per un cambiamento sia a livello fisico, sia energetico.

La pratica meditativa concluderà questo percorso.

Informazioni pratiche

Luogo workshop Vicenza
Early bird 45€ entro il 31.3
Full 55€

Per maggiori informazioni ed iscrizioni:

Paola 338 854 2220
info@lalberodellavita.yoga
www.lalberodellavita.yoga

attività rivolta ai soci ACSI



Gli insegnanti



Alessandra Pergreffi

È un'insegnante certificata **Anusara® Yoga (CAT)** con un grande entusiasmo verso la vita, l'amore e lo stare bene. Mescola un tono giocoso con un'autentica indagine sulla natura dell'essere, per portare gli antichi insegnamenti di saggezza nella pratica dello yoga e poi nella vita moderna. La sua passione per l'insegnamento dell'arte e della scienza dello yoga è alimentata continuamente dallo studio della filosofia, ma anche delle ricerche più recenti.

Con più di 20 anni di esperienza, vive lo yoga come campo d'azione per conoscere sempre meglio il potere del respiro, il movimento attento del corpo e l'allineamento della mente. Porta la sua esperienza, la sua creatività e la continua sperimentazione nelle sue lezioni e nei suoi workshop per ricordare a sé stessa e alle persone che praticano con lei che il segreto della serenità e dell'equilibrio può essere ritrovato dentro di noi.

Andrea Boni

È un insegnante certificato esperto (ECAT) di **Anusara® Yoga**, membro **Yoga Alliance US E-RYT500, YACEP, Yoga Alliance Italia ERYT 1500 senior, membro YANI**.

Pratica la meditazione dal 1976 e la insegna da oltre vent'anni in Teacher Training, Immersion e workshop in Italia e all'estero, a studenti di tutti i livelli.

La conoscenza delle scritture dell'India e dello yoga, sviluppata nei molti anni di studio, insieme alle esperienze tratte dalla vita personale, rendono i suoi insegnamenti vivi e facilmente fruibili da tutti.

Andrea è parte del corpo insegnanti di European Yogi Nomads – uno dei fenomeni più moderni per la diffusione dello yoga nelle capitali dell'Unione Europea. Insegna in tutto il mondo.

