



Cooperativa Sociale Isoinsieme a r.l.  
V. Piazzini, 41 Torino 011.5682285  
PI 09939320017



Centro Musicoterapia Benenzon Italia  
V. Piazzini, 41 - Torino - 011/5682285  
[www.centrobenezon.org](http://www.centrobenezon.org)  
[segreteria@centrobenezon.org](mailto:segreteria@centrobenezon.org)

## SETTIMANA DI PROMOZIONE DELLO YOGA

Percorsi per liberarsi dallo stress  
lavorando sul corpo e sul respiro, affinché possiamo risvegliare la nostra energia  
positiva e conquistare la pace interiore

LUNEDI 30 SETTEMBRE VENERDI 4 OTTOBRE

### YOGA E CAISA

*Questo corso nasce dall'idea di unire yoga e musica, in particolare adottando un particolare strumento musicale molto apprezzato ma poco diffuso: il caisa drum.*

*Il caisa drum nasce in Germania all'inizio del 2000 ed è prodotto artigianalmente. È uno strumento introversivo in quanto genera uno stato di benessere e di leggerezza grazie alle sue sonorità; queste portano la persona a compiere un progressivo rilassamento del tono muscolare, ristabilendo un'armonizzazione con il proprio Sé e con la propria anima. Essendo lo yoga una disciplina che educa l'individuo a mettersi in contatto con sé stessi, ci è parso l'ideale potenziare questo percorso attraverso la sintonia che può nascere dalla fusione di queste 2 discipline .*

**INIZIO CORSO CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA LUNEDI 30 SETTEMBRE ORE 19.30**

DURATA CORSO: 8 INCONTRI A PARTIRE DA LUNEDI 7 OTTOBRE

### YOGA PER SIGNORE

*Lo yoga proposto si basa su semplici esercizi che lavorano sulla flessibilità del corpo, sull'espansione del respiro importante per migliorare l'attività metabolica, sul canto di suoni che permettono di imparare a vivere il "qui ed ora" allontanando lo stress e i pensieri negativi. Questo corso è adatto a tutti per il suo approccio dolce.*

**INIZIO CORSO CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA MERCOLEDI 2 OTTOBRE ORE 9.30**

DURATA CORSO: OTTOBRE 2013-GIUGNO 2014

### YOGA IN GRAVIDANZA

*In questo percorso le posizioni classiche dello yoga vengono adattate, i movimenti sono facili, studiati per ridurre la tensione e lo sforzo, per dare scioltezza e senso di leggerezza.*

*Durante la lezione si dà spazio soprattutto agli esercizi di rilassamento, di respirazione e tonificazione della muscolatura mediante il respiro. Scopo del corso è contenere il peso dell'emotività e della tensione, ridurre sintomi puramente fisici come il mal di schiena, aumentare la fiducia nelle proprie capacità e rinforzare il legame madre-bambino.*

**INIZIO CORSO CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA MERCOLEDI 2 OTTOBRE ORE 10.45**

DURATA CORSO: CICLI DA 5 INCONTRI A PARTIRE DA MERCOLEDI 9 OTTOBRE

## **YOGA CORSO PER PRINCIPIANTI**

*Lo yoga è un'antichissima disciplina basata sull'esperienza che educa l'individuo a mettersi in contatto con il corpo, il respiro, i pensieri, le emozioni e i comportamenti e di conseguenza a prendere coscienza di sé.*

*Nella pratica si può ottenere ciò attraverso: le posture (asana), tecniche di estensione e controllo del respiro (pranayama), la meditazione (dhyana), il rilassamento (savasana), le vibrazioni sonore (mantra). Questo corso è rivolto a tutti per il suo approccio dolce.*

**INIZIO CORSO CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA: MERCOLEDI 2 OTTOBRE ORE 19.00**

DURATA CORSO: OTTOBRE 2013-GIUGNO 2014

## **YOGA PER BAMBINI**

*Questi incontri sono stati pensati per avvicinare i bambini allo yoga, un'antichissima disciplina preziosa per i più piccoli. Attraverso i giochi e un clima non competitivo si daranno degli spunti per imparare a rilassarsi, prendere consapevolezza del proprio corpo, stimolare la memoria e la concentrazione in un clima non competitivo.*

**INIZIO CORSO CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA GIOVEDI 3 OTTOBRE ORE 17.00**

DURATA CORSO: 12 INCONTRI A PARTIRE DA GIOVEDI 10 OTTOBRE

## **YOGA CORSO PER AVANZATI**

*Quest'anno sarà proposto un approfondimento dello studio teorico e pratico dei chakra. Saranno eseguiti specifici Asana e mantra per l'apertura e l'armonizzazione di questi centri energetici. Questo percorso è finalizzato ad una maggiore comprensione e consapevolezza della nostra fisiologia sottile.*

**INIZIO CORSO CON LEZIONE DI PROVA GRATUITA GIOVEDI 3 OTTOBRE ORE 18.30**

DURATA CORSO: OTTOBRE 2013-GIUGNO 2014

**PER PARTECIPARE ALLA LEZIONE DI PROVA E' NECESSARIO PRENOTARSI CONTATTANDO la Segreteria della Cooperativa Isoinsieme 011/5682285 [segreteria@centrobenenzon.org](mailto:segreteria@centrobenenzon.org)**

**AI PARTECIPANTI BASTA INDOSSARE UNA COMODA TUTA, DEI CALZINI DI COTONE E PORTARE CON Sé UN TAPPETINO E UN PLAID.**

