

2025/26



IL FIORE D'ORO

YOGA

A.C.S.D. IL FIORE D'ORO

- HATHA YOGA
- Rilassamento con campane tibetane
- Meditazione

Via F. Maggi, 61

Rozzano

340 7651603

348 6009899

La nostra pratica *Hatha* è strutturata sulla costruzione delle classiche posture (*āsana*) precedute da una dinamica energetica integrata con movimenti del *Tai Ki-Kung*.

Nella pratica, la coordinazione respirazione-movimento è sempre presente (*prāṇāyāma*), insieme alla coscienza dei centri energetici primari (*chakras*).

Durante la pratica si approfondisce l'aspetto meditativo nelle posture, come sua componente coscienziale primaria.

L'insegnante Emanuela Carboni

laureatasi in Filosofia e formatasi all'Istituto Yoga a Milano con il Maestro Carlo Patrian, insegna a Rozzano la disciplina dal 2002 quando fonda l'A.C.S.D. *IL FIORE D'ORO* affiliata U.I.S.P. Socia della Y.A.N.I. (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga) dal 2005.

Oltre allo *Hatha Yoga* pratica il *Tai-Ki-Kung* scuola del Maestro taoista Ming Wong C.Y.

ATTIVITA' 2025/ 26

- Corsi annuali:

MARTEDÌ'	19:00 - 20:30	Hatha Yoga - base
MERCOLEDÌ'	09:30 - 11:00	Hatha Yoga - avanzato
GIOVEDÌ'	18:30 - 20:00	Hatha Yoga - avanzato
 - Sessioni periodiche di rilassamento in gruppo con campane tibetane: giorno e ora variabili; breve dinamica fisica, durata 75'.
 - Meditazione: un SABATO mattina al mese h 09:30 -10:30.
Per la meditazione la partecipazione è libera con tessera ridotta annuale.
 - Trattamenti individuali “Bagno sonoro con campane tibetane: su appuntamento.

A.C.S.D. IL FIORE D'ORO via Franchi Maggi, 61 Rozzano (MI)

Tram 15 - Autobus 201 **340 7651603 - 348 6009899**

info@ilfioredoro.it

<https://www.facebook.com/yogarozzanoilfioredoro/?ref=nf>