



39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: YOGA metodo SATYANANDA

Giorno di lezione: **Giovedì**
dalle ore 11,30 alle ore 12,45

Docente: Barbara FICCADENTI

Yoga Satyananda o Bihar School of Yoga, è uno stile di "yoga integrale" che integra, equilibra, unisce tutte le componenti della personalità umana: corpo fisico, energetico, mentale, emozionale e interiore sottile. Durante una lezione vengono praticate: *asana* (posizioni del corpo fisico dinamiche e statiche), *tecniche di respirazione* (dalla consapevolezza del respiro naturale alle basi del Pranayama: l'espansione dell'energia) e *Yoga Nidra* (tecnica di meditazione e rilassamento profondo). Lo scopo di questo corso di Yoga è il "benessere psicofisico" ed è rivolto e adatto a tutti, indistintamente dall'età e dalle condizioni fisiche.

Le lezioni si terranno nei **giorni stabiliti** in calendario:

CALENDARIO DELLE LEZIONI		
	17 ottobre	Lezione di prova
1.	24 ottobre	
2.	31 ottobre	
3.	7 novembre	
4.	14 novembre	
5.	21 novembre	
6.	28 novembre	
7.	5 dicembre	
8.	12 dicembre	
9.	19 dicembre	
Dal 23 dicembre al 6 gennaio		Vacanze di NATALE
10.	23 gennaio	
11.	30 gennaio	
12.	6 febbraio	
13.	13 febbraio	
14.	20 febbraio	
	27 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
15.	6 marzo	
16.	13 marzo	
17.	20 marzo	
18.	27 marzo	
19.	3 aprile	
20.	10 aprile	

Materiale occorrente: tappetino, copertina/plaid, ev. cuscino, calzini preferibilm. antiscivolo. Si consiglia di non mangiare nelle 2 ore precedenti la lezione.



39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: YOGA metodo SATYANANDA

Giorno di lezione: **Venerdì**
dalle ore 17,15 alle ore 18,30

Docente: Barbara FICCADENTI

Yoga Satyananda o Bihar School of Yoga, è uno stile di "yoga integrale" che integra, equilibra, unisce tutte le componenti della personalità umana: corpo fisico, energetico, mentale, emozionale e interiore sottile. Durante una lezione vengono praticate: *asana* (posizioni del corpo fisico dinamiche e statiche), *tecniche di respirazione* (dalla consapevolezza del respiro naturale alle basi del Pranayama: l'espansione dell'energia) e *Yoga Nidra* (tecnica di meditazione e rilassamento profondo). Lo scopo di questo corso di Yoga è il "benessere psicofisico" ed è rivolto e adatto a tutti, indistintamente dall'età e dalle condizioni fisiche.

Le lezioni si terranno nei giorni stabiliti in calendario:

CALENDARIO DELLE LEZIONI		
	18 ottobre	Lezione di prova
1.	8 novembre	
2.	15 novembre	
	22 novembre	No lezione (inaug. Anno Accademico)
3.	29 novembre	
4.	6 dicembre	
5.	13 dicembre	
6.	20 dicembre	
	Dal 23 dicembre al 6 gennaio	Vacanze di NATALE
7.	24 gennaio	
8.	31 gennaio	
9.	7 febbraio	
10.	14 febbraio	
11.	21 febbraio	
12.	28 febbraio	
13.	7 marzo	
14.	14 marzo	
15.	21 marzo	
16.	28 marzo	
17.	4 aprile	
18.	11 aprile	
	Vacanze di PASQUA e festività	
19.	9 maggio	
20.	16 maggio	

Materiale occorrente: tappetino, copertina/plaid, ev. cuscino, calzini preferibilm. antiscivolo. Si consiglia di non mangiare nelle 2 ore precedenti la lezione.