



www.durgananda.it - info@durgananda.it

CALENDARIO SETTIMANALE DEI CORSI 2016

sede sociale : Via Eraclea 12 - Padova - zona mandria

TEL. 049 684187 - CELL. 335 6090947

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
RAJA YOGA E MEDITAZIONE				18.00-20.00		
	20.00-22.00					
BHAKTI YOGA CRISTIANO					21.00-22.00	
DURGA YOGA (yoga benessere femminile)			18.00-19.30			
HATA YOGA	9.00-10.30		9.00-10.30	20.00-21.30		
THAIMAI YOGA (yoga gestanti)		10.00-12.00			10.00-12.00	
(yoga pre-parto coppie)		18.30-20.00			18.30-20.00	
			20.30-22.30			10.00-12.00
SHANTALA (massaggio neonato)				10.00-12.00		
ADITY YOGA (yoga NEO-MAMME)				16.30-18.00		
VANAPRASTHA YOGA (yoga per anziani)	10.30-11.30		10.30-11.30			
BRAHMACHARYA YOGA (yoga per ragazzi)			16.00-17.15			
BALA YOGA (yoga per bambini)		16.00-16.45				

Durgananda ASD è un'associazione sportiva dilettantistica affiliata US ACLI, iscritta al Registro nazionale del CONI e nel Registro delle Associazioni del Comune di Padova.

E' retta da uno statuto che prevede le seguenti finalità :

1. Esercizio ed organizzazione di corsi di yoga e ayurveda finalizzati al benessere psicofisico in ogni fase dell'età evolutiva ed in particolare durante il periodo gestazionale;
2. Formazione e aggiornamento tecnico nelle suddette discipline, in particolare insegnati yoga e operatori di massaggio ayurvedico
3. Introduzione della pratica yoga e del massaggio ayurvedico nella preparazione atletica delle discipline sportive riconosciute dal CONI
4. Introduzione della pratica yoga nelle scuole e in ogni ambito di sviluppo della personalità e delle risorse umane

Agli associati viene offerto tutto l'anno un programma ricco di proposte con varie soluzioni di giorni ed orari, sia per principianti che per praticanti avanzati, dai più giovani ai più anziani.

RAJA YOGA : percorso classico che oltre alla pratica fisica abbraccia anche l'aspetto filosofico, introspettivo e meditativo

HATA YOGA : percorso classico che predilige la purificazione, fortificazione e rilassamento del

corpo fisico per eliminare stress e tensioni mentali

BAKTHI YOGA CRISTIANO : sequenza di esercizi dinamici che, accompagnati da canti devozionali della tradizione cristiana conducono alla preghiera silenziosa.

DURGA YOGA : Programma di Pratica Yoga per il Benessere Femminile verso e in Menopausa

TAHIMAI YOGA : percorso di preparazione alla nascita con tecniche yoga e ayurveda per gestanti e coppie in gravidanza

BALA YOGA : yoga-gioco per bambini delle elementari

BRAHMACHARYA YOGA : yoga per adolescenti che favorisce una crescita armoniosa prevenendo disturbi posturali e donando calma, organizzazione e concentrazione nello studio

VANAPRASTHA YOGA : yoga della longevità per anziani

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE IN MASSAGGIO AYURVEDICO : proposti anche come serie di trattamenti didattici individuali per poter far fronte alle diversificate esigenze e professionalità dei partecipanti.

La Direzione Tecnica è affidata al **Dott. Michele Sarto – fisioterapista**

La Direzione Didattica è affidata alla **Dott.ssa Valeria Lionello – Insegnante di Yoga e Massaggio Ayurvedico**



Durgananda asd

Affiliazione **USACL**

www.durgananda.it

TEL. 335 6090947

Corsi di Yoga



metodo

Durgananda