



www.durgananda.it - info@durgananda.it

CALENDARIO SETTIMANALE DEI CORSI

sede sociale : Via Eraclea 12 - Padova - zona mandria



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
RAJA YOGA E MEDITAZIONE	20.30-22.30			18.00-20.00		
PRANIC YOGA	19.00-20.30					
YOGA DI YOGANANDA			19.00-20.30			
BHAKTI YOGA CRISTIANO			21.00-22.00			
DURGA YOGA (yoga benessere femminile)			17.30-19.00			
HATA YOGA	9.00-10.30		9.00-10.30	20.00-21.30		
THAIMAI YOGA (yoga in gravidanza)						
Yoga gestanti		10.00-12.00			10.00-12.00	
Yoga gestanti		18.30-20.00			18.30-20.00	
Yoga coppie		20.30-22.00			20.30-22.00	10.00-12.00
SHANTALA (massaggio neonato)				10.00-12.00		16.00-18.00
ADITY YOGA (yoga NEO-MAMME)				16.30-18.00		
VANAPRASTHA YOGA (yoga per anziani)	10.30-11.30					
BRAHMACHARYA YOGA (yoga per ragazzi)				16.00-17.15		
BALA YOGA (yoga per bambini)		16.00-16.45				
TAI JI DELL'ACQUA			10.45-11.45 20.30-21.30			

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 secondo i principi degli Yoga Sutra di Patanjali

PRANIC YOGA : percorso di riequilibrio energetico e posturale ispirato agli insegnamenti del Maestro Master Choa Kok Sui

YOGA DI YOGANANDA : gli esercizi praticati dal Maestro Yogananda e ora condivisi con tutti dai suoi discepoli

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

HATA YOGA : percorso classico che predilige la purificazione, fortificazione e rilassamento del corpo fisico per eliminare stress e tensioni mentali

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

VANAPRASTHA YOGA : yoga della longevità per anziani

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

BALA YOGA : yoga-gioco per bambini delle elementari

TAI JI DELL'ACQUA : movimenti dolci, puri e fluidi come l'acqua per un'armonia totale

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 – Master in Tecniche Osteopatiche

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