

## I MAESTRI



**VILMA GALLI** Ha iniziato a praticare yoga con il maestro Radames Silvestri di Venezia, si è appassionata al suo modo creativo di trasmettere l'antica disciplina yoga e ha continuato a studiare con Boris Tatzky e Patick Tomatis alla Scuola di formazione per insegnanti yoga S.F.I.D.Y. di Milano. Fa parte della Associazione Nazionale Insegnanti yoga YANI, di cui è stata coordinatrice per quattro anni. Ha frequentato corsi di approfondimento per la donna

in gravidanza, per i bambini, per le persone in difficoltà e per le malattie oncologiche. Ha compiuto diversi viaggi studio in India, accompagnando anche un piccolo gruppo di allieve. Lo studio e la passione continuano a nutrire e ampliare le conoscenze per la disciplina yoga; definisce il suo metodo "energia dello yoga", dove il lavoro principale è sostenuto dal respiro, dall'ascolto, dalla consapevolezza di essere nel presente.

**GIULIA DALÈ** Si è formata con il maestro Radames Silvestri, frequenta seminari di approfondimento con il Dr. M.V.Bhole, è insegnante YANI e collabora fin dal 2008 con Vilma Galli.

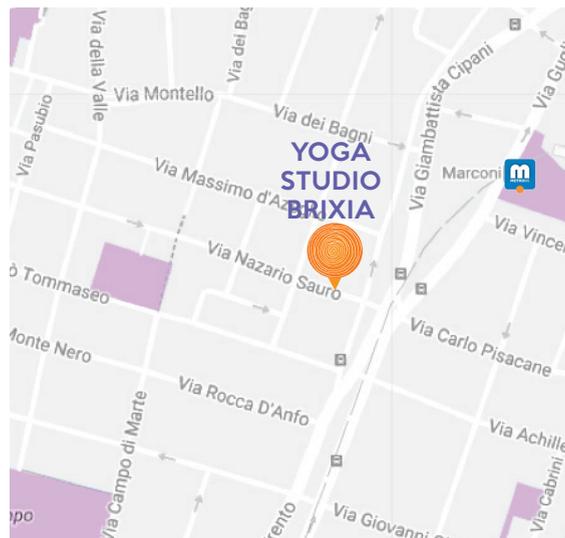
**DIEGO ZANI** Ha conseguito il diploma di Mindfulness Counseling presso la scuola Madfulness Project di Pomaia. Insegnante di Lu Jong (Yoga Tibetano di guarigione) e di Tecnica Alexander, diplomato alla Alexander Technique Academy di Coccaglio (BS). Continua a studiare il Buddhismo e la meditazione presso l'istituto Lama Tzong Kapa di Pomaia.

**SARA SCUTRA** È Insegnante di Ed. Fisica dal 1995 e consegue il diploma Universitario in Fisioterapia nel 2001. Ha sempre avuto particolare interesse per i disturbi posturali e tutte le problematiche della colonna vertebrale. Master sulla scoliosi presso I.S.I.C.O. di Milano. È istruttore di FASCIAL FITNESS e di SPIRAL STABILIZATION presso Yoga studio Brixia.

**MAURA NATALI** Il suo approccio allo yoga risale al 2001 a Londra, era una pratica ispirata al Kundalini Yoga, che ha approfondito per un anno. Successivamente si è avvicinata all'Asthanga yoga ed è nata una grande passione per questa "meditazione in movimento dinamico." Ha sperimentato e studiato con diversi Maestri anche in Thailandia per apprendere il "thai yoga massage".

**ROSANNA ZICCHIERI** L'incontro con lo yoga tramite la maestra Vilma Galli l'ha portata a voler studiare il forte legame fra il corpo, il respiro e le emozioni. È insegnante Yoga iscritta alla YANI, counselor biosistemico e operatore in tecniche manuali olistiche. Attualmente sta approfondendo l'importanza del "tocco che nutre" sui neonati attraverso il massaggio neonatale. Seguirà il corso M&B con Vilma.

**YOGA**  
A.S.D.  
CENTRO  
**STUDIO**  
**BRIXIA**



**ASSOCIAZIONE CENTRO YOGA**  
**STUDIO BRIXIA**

**Via Nazario Sauro 2/b**  
**angolo Via Trento - Brescia**



**METRO MARCONI**

**VILMA 339 5923425**

**GIULIA 347 7363616**

**info@yogastudiobrixia.it**

**www.yogastudiobrixia.it**



**Centro Yoga Studio Brixia**

Ingresso riservato agli associati CSEN



**YOGA**  
A.S.D.  
CENTRO  
**STUDIO**  
**BRIXIA**



*Scopri un nuovo stile di vita*  
**CON IL CORSO YOGA**  
**PIÙ ADATTO A TE.**

**PROGRAMMA 2019/20**

# L'ASSOCIAZIONE



## Perché praticare Yoga?

L'Associazione Centro Yoga Studio Brixia A.S.D. è stata fondata nel 2008 con gli scopi di divulgare l'antica disciplina Yoga per il benessere e il fitness. Lo yoga può essere praticato a tutte le età, è adatto a chi pratica sport e per chi desidera mantenere agilità, forza e tranquillità nell'agire senza sforzo. C'è una radice comune: la gioia inaspettata nell'incontro di sé stessi sul tappetino yoga quando si sospendono i soliti pensieri. Lo yoga è la sospensione delle agitazioni della mente "Yogas citta-vritti-nirodhah." Gradualmente con le Asana, posture yoga, e il Pranayama, controllo del respiro, il corpo e la mente ritrovano armonia ed equilibrio. Una delle scoperte più interessanti degli ultimi anni nel campo delle neuroscienze è che il cervello subisce modifiche sostanziali in seguito a esperienze ripetute. Più pratichiamo stati mentali positivi, più questi si rafforzano. Il nostro slogan è: "Yoga per tutti, qui trovi il corso di yoga adatto a te!"

## CORSI DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 6 GIUGNO 2020

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
8.10-9.00 Yoga del risveglio		8.10-9.00 Yoga del risveglio			PROMO
9.30-10.30 Yoga del risveglio		9.30-10.30 Yoga del risveglio			9.30-10.30 Vinyasa Yoga
12.50-13.40 Yoga		12.50-13.40 Yoga			
16.00-16.50 Yoga in gravidanza	15.00-16.00 Ginnastica posturale	PROMO 16.15-17.10 M&B			
			17.00-18.15 Yoga principianti		
17.00-18.15 Yoga intermedi		17.20-18.20 Yoga intermedi			
18.20-19.45 Yoga e pranayama	18.15-19.15 Yoga intermedi	18.30-19.50 Yoga e pranayama		18.00-19.00 Ginnastica posturale	
19.45-20.45 Meditazione	19.30-20.30 Rilassamento Yoga		PROMO 20.00-21.15 Vinyasa Yoga		
		20.00-21.15 Yoga e pranayama	20.00-21.15 Vinyasa Yoga		

PRESENTAZIONE DEI NUOVI CORSI E INSEGNANTI  
SABATO 14 SETTEMBRE ORE 17 - APERITIVO VEGETARIANO  
INGRESSO LIBERO

PRENOTA DUE LEZIONI DI PROVA GRATUITA

Vilma 339 5923425 - Giulia 347 7363616

Per iscrizioni ed informazioni in sede  
da lunedì 9 settembre ore 10-12 e ore 15-19.30

# I CORSI

La disciplina yoga richiede una frequenza costante per almeno due volte alla settimana. Le lezioni si possono sempre recuperare per non perdere il ritmo alla pratica.

**CORSO PROMOZIONALE\* PER PRINCIPIANTI VINYASA YOGA** con MAURA: giovedì ore 20/21.15 e sabato mattina ore 9.30/10.30

**YOGA DEL RISVEGLIO E RIGENERANTE:** lunedì e mercoledì ore 8.10/9 e ore 10.30/11.30

**YOGA IN PAUSA PRANZO:** lunedì e mercoledì ore 12.50/13.40 (orario flessibile) per recuperare energia (non è necessario cambiarsi).

**YOGA IN GRAVIDANZA:** lunedì ore 16/16.50, la pratica favorisce l'ascolto profondo del proprio corpo, assecondando la trasformazione e coltivando quella condizione di stabilità per vivere con pienezza questa straordinaria esperienza fino al parto, alla maternità e oltre.

**M&B: MAMME & BIMBI.** Lezione di prova su prenotazione mercoledì 2 e 9 Ottobre ore 16,15. Mercoledì ore 16.15/17.10 per bambini da 5 a 11 anni e per le mamme che colgono l'opportunità di ricaricarsi di buona energia con la guida esperta di Rosanna e Vilma per i bambini.

**YOGA PER PRINCIPIANTI E INTERMEDI:** lunedì ore 17-18.15, martedì ore 18.15-19.15, mercoledì 17.20-18.20 e giovedì ore 17/18.15. Attraverso una pratica di asana e pranayama senza sforzo eccessivo che permetterà di liberarsi da contratture e tensioni fisiche causate da stress.

**TECNICHE DI RILASSAMENTO YOGA:** martedì ore 19.30/20.30. Attraverso una serie di posture riequilibranti accompagnate dal respiro consapevole, sperimenteremo il savasana e lo yoga nidra.

**YOGA PER APPROFONDIRE LE ASANA E IL PRANAYAMA** (tecniche di respirazione) attraverso un ascolto più maturo e consapevole: lunedì ore 18.20/19.45 e mercoledì ore 18.30/19.50 e 20/21.15.

**MEDITAZIONE:** cammino del risveglio con Diego Zani, lunedì ore 19.45/20.45. La meditazione è un valido aiuto per conoscere come funziona la mente con l'obiettivo di portare maggior significato nella nostra vita, per noi e con gli altri.

**GINNASTICA POSTURALE** con la Dott.ssa Sara Scutra, martedì ore 15/16 e venerdì ore 18/19. Rinforzo muscolare ed esercizi di elasticità dei tessuti. Percezione del corpo e miglioramento della postura.

\* Promozione: solo il sabato euro 180, sabato e giovedì euro 210, per quattro mesi.