



## Zoo-Ga - Yoga Bimbi

*Mi conosco giocando e rispetto gli altri attraverso lo YOGA*

Il progetto "ZOO-GA" consiste in un approccio allo YOGA LUDICO, appositamente studiato per i bambini. La pratica di questa disciplina in questo particolare progetto sarà adatta a sviluppare quelle caratteristiche già presenti nell'essere umano e maggiormente evidenti nel bambino, come flessibilità, adattabilità, ricerca continua di sperimentazione spazio/corpo. L'approccio "LUDICO" terrà conto delle caratteristiche soggettive di ciascun bambino, con l'intento di arrivare a creare in ciascun individuo la consapevolezza necessaria ed avere con il proprio corpo un rapporto sano e rispettoso cercando di superare le eventuali difficoltà di natura sia fisica che psicosomatica.

## Teen Yo-Yo Yoga Ragazzi

*Libero il mio spirito creativo/ribelle in armonia grazie allo YOGA*

Il progetto "TEEN-YO-YO" consiste in un approccio allo YOGA CONSAPEVOLE & LIBERO, appositamente studiato per i ragazzi (TEEN). La pratica di questa disciplina sarà adatta all'adolescente, sviluppando la sua creatività innata in questa particolare e delicata fase della sua vita come individuo. L'approccio "CONSAPEVOLE" & "LIBERO" terrà conto delle caratteristiche soggettive di ciascun ragazzo/a. Migliorare la capacità di comunicazione con il proprio corpo in età scolare/adolescenziale svilupperà nell'individuo una capacità cognitivo - comportamentale che si rifletterà in tutta la fase della sua crescita verso l'età adulta.

\*

*"Unite, legate e dirigete l'attenzione verso voi stessi. Ascoltatevi e siate consapevoli, solo così sarete in armonia con voi e il tutto".*

**BUONA PRATICA**

## INFO

Policrea è lieta di invitarvi a provare una sessione di Yoga gratuitamente.

Tutte le date & i calendari dei percorsi Yoga sono disponibili sul sito.

\*

Per info scrivete a  
[servizi@policrea.com](mailto:servizi@policrea.com)

o visitate il sito  
[www.policrea.com](http://www.policrea.com)

\*

Per ogni altra informazione o richiesta non esitate a contattare



Roberto Caiti - Via N. Sauro 6/2,  
42021 Barco di Bibbiano (RE)  
WWW.POLICREA.COM  
servizi@policrea.com  
Cell. 3384484067

# Percorsi Yoga

*"Il vero studio dell'uomo non è nei libri, È la suprema avventura della scoperta di sé..."*





# Yoga

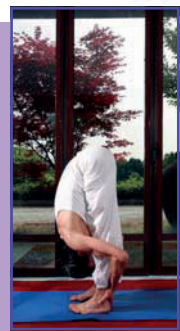
## COS'È LO YOGA

La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita "YUG" che significa unire, legare assieme, soggiogare, dirigere e concentrare l'attenzione, usare ed applicare. Lo yoga è una scienza pragmatica, senza tempo, sviluppatasi nel corso di migliaia di anni, che si occupa del benessere fisico, morale, mentale, e spirituale dell'uomo nel suo insieme. Come un diamante ben tagliato presenta molte sfaccettature, ognuna delle quali riflette un diverso tono di luce, così la parola Yoga, con ciascuna sfaccettatura, riflette un significato e rivela aspetti differenti dell'intera gamma dello sforzo umano diretto al raggiungimento della pace interiore e della felicità.

# Corsi Yoga

## HATHA YOGA

Corsi di yoga personalizzati per imparare la consapevolezza del proprio corpo: per renderlo più elastico, per rafforzare i punti deboli, per imparare a percepire le reazioni agli stimoli, per ascoltarne i messaggi e saperli interpretare. La consapevolezza aiuta ad affrontare le situazioni di stress fisico e mentale. I corsi si svolgono a più livelli e tengono in grandissima considerazione le caratteristiche individuali degli allievi. E' prevista una fase conoscitiva iniziale con la compilazione di una scheda personale per permettere all'istruttore, attraverso la conoscenza dello stato fisico ed emotivo della persona, di programmare esercizi specifici per ciascun allievo.



# Seminari Yoga

## Yoga Intesivi

### IL RITMO DELLA NATURA

Questo percorso **INTENSIVO** di **YOGA** (STAGIONI – MERIDIANI – CIBO) ricerca la tranquillità di corpo e mente volta a stimolare e sviluppare l'attenzione verso una maggiore consapevolezza del proprio essere seguendo il ritmo della natura (Stagioni) in armonia con i nostri equilibri energetici (Meridiani). La pratica di questa disciplina in questo particolare progetto prenderà in esame i diversi aspetti che caratterizzano il nostro vivere quotidiano; quindi l'influenza del clima sul nostro equilibrio (STAGIONI), la nostra soggettiva reazione alla vita (MERIDIANI), il semplice e a volte disattento nutrirsi (CIBO).

### ASCOLTO PER STAR MEGLIO

Il percorso **YOGA & SALUTE** si concentra all'ascolto del proprio corpo stimolando e sviluppando l'attenzione per la prevenzione e la risoluzione di problematiche legate all'essere umano. La pratica di questa disciplina darà gli strumenti concreti necessari (Sequenze di ASANA) a ciascun individuo per stare bene nonostante le difficoltà di natura sia fisica che psicosomatica.

## Yoga in Due

### ASCOLTO VERSO L'ALTRO

**YOGA IN DUE** è un mini percorso che attraverso la ricerca di una tranquillità di corpo e mente stimolerà e svilupperà l'attenzione verso l'altrui spazio (PERCEZIONE) e con consapevolezza del proprio essere sarà di supporto (ASCOLTO). Infine con l'attenzione verso le esigenze dell'altro (AIUTO) si ottimizzerà l'allungamento e la flessibilità anche della mente.

# Progetti Yoga

## Yoga in Gravidanza

### "GRAVIDASANA"

Il segreto di una maternità in equilibrio con il tutto attraverso lo YOGA



Mentre medici e ostetriche si prendono cura della vostra salute e controllano la crescita del bambino, la pratica dello Yoga ci offre un aiuto in più. Fa crescere in voi una forza tranquilla, una solidità e un equilibrio interiore che vi consentiranno di superare qualsiasi sfida. Gli effetti dello Yoga sono meravigliosi per tutte le gestanti, esperte o inesperte in questa disciplina. L'esperienza della gravidanza e del parto comporta grandi cambiamenti sul piano fisico ed emotivo: per affrontarli diventa importante imparare a utilizzare, adattandole alla nuova condizione fisica, le tecniche Yoga di respirazione, movimento, rilassamento. Lo Yoga vi aiuterà a creare stabili fondamenta per il vostro ruolo di madre negli anni a venire.

## Yoga - Neonati

### "NEONATASANA"

Vivere con il vostro piccolo un contatto speciale rispettando gli spazi, in unione YOGA



La presenza del bambino ha completamente trasformato la vostra vita in modo imprevedibile. La maternità impone una nuova integrazione tra benessere fisico e spirituale: la pratica di movimenti dolci ispirati allo Yoga, fatti con il bambino accanto, vi aiuta a recuperare gradualmente e senza rischi non solo la linea e il tono muscolare, ma anche la forza interiore. Imparare anche contattare il proprio piccolo con le giuste pressioni servirà a combinare ascolto e abituarlo al contatto. La pace indotta dal rilassamento profondo aprono davanti a voi un sentiero tranquillo e sicuro, che vi consente di superare l'inevitabile tempesta di emozioni.