

Yoga, palestra per il corpo e per la mente

Pubblicato: Sabato 20 Giugno 2015



“Il laboratorio” di Varese è principalmente un’occasione per avvicinarsi o approfondire la pratica dello yoga, con diversi metodi che permettono di venire incontro a ogni esigenza dell’individuo e raggiungere il benessere fisico e spirituale attraverso antiche e variegata discipline olistiche e bio-naturali.

Nella cornice di un ampio e ben ristrutturato ambiente luminoso e moderno, situato in Viale Valganna a Varese, affacciato sul panorama piacevolissimo delle montagne intorno alla città, numerosi corsi di tai chi chuan, pilates, meditazione, ginnastica dolce, ginnastica antalgica, training autogeno, prenatale, danza orientale, massaggio del bambino, sono tenuti da professionisti che hanno maturato esperienza pluriennale e in grado di organizzare anche incontri con personalità di rilievo nel campo dello yoga e della meditazione, come maestri yoga indiani e lama tibetani.

Sia che siate già insegnanti di yoga certificati oppure semplici curiosi, avrete pertanto la possibilità di partecipare a svariati e interessanti seminari tematici organizzati di volta in volta dall’associazione, in collaborazione con esperti del settore.

L’impegno primario dei promotori de “Il Laboratorio” è la diffusione e la crescita delle pratiche yoga per migliorare la consapevolezza e l’ascolto di sé, attraverso un contatto profondo con le proprie sensazioni, emozioni e pensieri, valorizzando le proprie risorse interne ma soprattutto fornendo gli strumenti e la capacità di usarli, imparando anche a trasmetterli per guidare gli altri.

“Il laboratorio” offre l’opportunità di diventare insegnanti di yoga, attraverso un preciso percorso biennale certificato che prepara professionalmente operatori qualificati.

Le iscrizioni ai corsi sono aperte tutto l’anno, le lezioni si svolgono un weekend al mese e sono tenute da **Massimo Gatto**, docente e formatore.

Il Corso di formazione insegnanti yoga è un percorso completo che insegna dalle basi l’aspetto teorico e pratico delle posizioni, della respirazione e di tutte le pratiche dello yoga, la terminologia delle pratiche e la simbologia del corpo energetico (Chakra, Nadi, Kundalini, mantra ecc.), elementi di Anatomia e Fisiologia, il Pranayama inteso come controllo del respiro fino all’arte del comunicare, prerogativa essenziale dell’insegnante, per la quale sono state inserite specifiche lezioni di comunicazione verbale e non verbale mirate a migliorare le qualità empatico-comunicative dell’insegnante.

L’acquisizione di tutte queste competenze permette anche di ottenere (su richiesta) il **diploma nazionale CSEN**, titolo di istruttore/insegnante che permetterà tra l’altro di lavorare come professionista in diverse realtà.

Presso “Il Laboratorio”, nello **“Yoga Store”**, sono in vendita anche una vasta gamma di articoli olistici, accessori e abbigliamento per la pratica yoga, prodotti ayurvedici e un numeroso campionario di oggettistica ad hoc.

“Il Laboratorio di Varese è in Viale Valganna,16.

Sabato 4 luglio c'è la possibilità di partecipare alla **presentazione del corso di formazione per insegnanti di yoga 2015/2016**.

Per maggiori informazioni è possibile chiamare lo 0332 285983, scrivere una mail a info@illaboratorio.org o visitare il [sito internet](#).

Se vi siete incuriositi e volete ascoltare le testimonianze di chi ha già seguito il corso, non esitate a guardare questo [video](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it