



# CORSO DI HATHA YOGA

*A cura dell'insegnante Michela Malocco di Atto Gentile*

APS

## Premessa

Lo yoga rappresenta una risorsa preziosa per la nostra vita che ci aiuta a migliorare il nostro livello di benessere psico-fisico andando a lavorare non solo sul corpo, ma anche sull'armonizzazione della mente, sulla respirazione, sulla circolazione energetica, sul sistema immunitario e sulla riduzione dello stress. L'Hatha Yoga è lo yoga tradizionale con oltre 5'000 anni di sperimentazioni. È lo yoga dell'unione tra HA= il sole e THA = la luna per indicare l'unione del corpo con la psiche e con lo spirito attraverso la consapevolezza di sé.

## Obiettivi e finalità

Le nostre proposte sono adatte a persone con bisogni, età, condizioni fisiche diverse e si rivolgono a chi desidera intraprendere un personale cammino di crescita o a chi voglia semplicemente prendersi cura del proprio corpo e della propria salute.

## Modalità di lavoro

Le lezioni si basano sull'utilizzo principale di respirazioni (pranayama) e di posture (asana) per ritrovare il nostro equilibrio ed armonizzarci ottenendo in questo modo calma, salute, concentrazione, tonificazione muscolare e vitalità.

## Informazioni tecniche

Giorni e orari: lunedì e giovedì dalle 19:15 alle 20:30

Durata del corso: annuale

Costi: 50 € mensili per due volte/ 35 € mensili per una volta



Destinatari: il corso è rivolto agli adulti. Ai partecipanti si richiede di indossare un abbigliamento comodo sportivo, di portare un tappetino da palestra e una copertina per il rilassamento.

**Michela Malocco** si avvicina allo Yoga nei primi anni Novanta scoprendo una disciplina che porta equilibrio, armonia, forza e purezza al corpo, alla mente e allo spirito. Comincia un percorso che la porterà a conoscere e sperimentare varie tradizioni Yoga attraverso la continua frequentazione di corsi e seminari. Si diploma come insegnante di HATHA YOGA frequentando un corso di 250 h certificate CSEN presso il Centro Yoga Studium. Ha completato la sua formazione con il conseguimento del diploma di insegnante di yoga in gravidanza riconosciuto dallo Yoga Alliance presso il centro Yoga Satya. Arricchisce poi la sua esperienza partecipando a corsi di sviluppo personale tra cui il corso quadriennale di Biopsicosomatica a Bologna tenuto dal Dott. Jean-Claude Badard. Sta attualmente portando a termine presso il centro Ananda di Assisi il corso di formazione per istruttori di Ananda Yoga di 500 h certificate CSEN. Inoltre nel 2021 Michela ha ottenuto la qualifica di istruttore di 1° e di 2° livello di ginnastica posturale finalizzata alla salute ed al benessere. Il desiderio di una vita olistica e responsabile ha portato Michela ad approfondire con serietà la conoscenza di queste pratiche che donano consapevolezza, armonia interiore e benessere psico-fisico. Il Suo metodo di insegnamento fonde ed integra le sue molteplici esperienze e propone all'allievo una pratica di Hatha Yoga in cui viene posta una particolare attenzione alla respirazione ed alla corretta esecuzione delle posizioni, offrendo un'esperienza in equilibrio tra energia e rilassamento.