

## **Danza indiana e free class per festeggiare la prima Giornata Mondiale dello Yoga**

### **Amritam Yoga Studio, associazione monzese per la promozione e diffusione dello Yoga, propone una giornata aperta per celebrare insieme il 21 Giugno**

L'Onu, Organizzazione Nazioni Unite, nel 2014 ha proclamato il Solstizio d'Estate, 21 giugno, Giornata Mondiale dello Yoga. Lo Yoga è stato riconosciuto internazionalmente come pratica di pace e unione fra tutte le nazioni, culture, etnie e religioni. "Lo yoga significa mente e corpo; pensiero e azione; dominio di sé e autorealizzazione; armonia tra uomo e natura; un approccio olistico tra salute e benessere", ha commentato il premier indiano Narendra Modi. Amritam Yoga Studio è felice di festeggiare con una giornata a partecipazione gratuita ricca di attività aperte a tutti:

- h.16: free class di Yoga Flow - Lo Yoga Flow lega le posture ("asana") dell'Hatha Yoga l'una con l'altra in maniera dinamica; il passaggio tra i movimenti è regolato dal ritmo controllato del respiro, che diventa profondo e cadenzato. "Flow" evoca la fluidità della pratica, che sviluppa le caratteristiche dell'Hatha classico attraverso sequenze che hanno come obiettivo l'armonia degli opposti. Il corpo diviene un mezzo per raggiungere il proprio vero Sé e controllare i propri pensieri. Elasticità muscolare, energia psicofisica ed equilibrio sono solo alcuni dei benefici riscontrabili anche nel breve periodo. Conduce la lezione Donatella Forlani.
  
- h. 18: spettacolo di Danza Indiana (stile Bharata Natyam): Bharata Natyam è uno degli stili classici dell'India, una danza unica nel suo genere per l'uso completo di tutte le parti del corpo che donano splendidi avvicendamenti di forme geometriche, forgiate dai piedi nudi al suolo che fanno scaturire movimenti armonici e pose maestose. Caratterizzata da un controllo di tutta la muscolatura, una sorta di yoga in movimento, Bharata Natyam è conosciuta per gli intricati giochi ritmici e per la capacità di farsi teatro di narrazione dove il danzatore diventa a sua volta i personaggi che interpreta, così come i luoghi che descrive o i sentimenti che incarna. Danzano Livia Franzoso e le allieve del Centro.

*Attualmente Amritam Yoga Studio è l'unico centro nel territorio di Monza-Brianza a insegnare e diffondere questo stile di danza.*

- h. 20: free class di Ashtanga Vinyasa Yoga: Ashtanga Yoga, secondo l'insegnamento di Shri K. Pattabhi Jois (1915-2009) è una pratica dinamica in cui il respiro viene sincronizzato con il movimento (Vinyasa). È basata su una serie definita e progressiva di posture (asana), che vengono apprese gradualmente, fino a quando il praticante sarà in grado di eseguire le serie autonomamente (Mysore Style). Ashtanga significa "otto passi" e si fonda idealmente sugli Yoga Sutra di Patanjali. Conduce la lezione Francesca Catalano.

Maggiori informazioni sui curricula di Donatella Forlani, Livia Franzoso e Francesca Catalano sono disponibili al seguente link: <http://www.amritamyogastudio.it/operatori.html>

### **L'Associazione:**

Amritam Yoga Studio è un'Associazione di Promozione Sociale che nasce a Monza (MB) nel 2014 per proporre sul territorio attività nel campo olistico, in modo particolare per diffondere lo

Yoga e la cultura indiana sia nelle sue forme più tradizionali sia nelle sue vesti più dinamiche.

Le attività proposte (di gruppo e individuali) sono consultabili sul sito [www.amritamyogastudio.it](http://www.amritamyogastudio.it)