

Oxy.gen

il respiro della scienza

INVITO

30 gennaio 2015
ore 18,30

Openzone
via Campestre / via Meucci
20091 Bresso (MI)

Presentazione del corso:

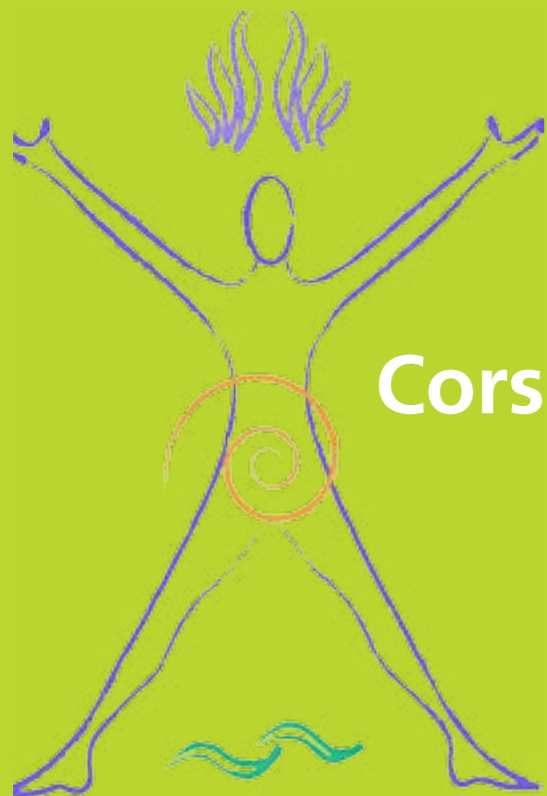
Yoga e Respiro

**sviluppa le tue possibilità,
inizia a respirare!**

Yoga per ansia, stress e pensieri
limitanti con **Leonardo Gervasi**

INGRESSO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI.
LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA.

il re
il spi
ro
nel
benessere



Corso di Yoga di Leonardo Gervasi

Leonardo Gervasi presenterà il programma del corso, attivo in Oxy.gen a partire dal mese di febbraio. Il corso si baserà sulla sincronizzazione di corpo, mente e respiro per mantenere uno stato di salute e benessere costante, basandosi sulla pratica dell'Hata Yoga, che grazie a determinate posizioni (asana), ci permetterà di focalizzare l'attenzione della mente sul respiro (prana). Il respiro diventa il mezzo fondamentale attraverso il quale è possibile lo scambio e la comunicazione tra l'essere umano e la natura che ci circonda. Non una ginnastica, quindi, ma una millenaria forma di conoscenza dell'essere umano e della sua più intima natura, che ci porta a una maggiore consapevolezza del corpo e della mente.



Leonardo Gervasi, maestro accreditato di Yoga presso l'ISFY (Istituto Superiore Formazione Insegnanti Yoga), pratica questa disciplina da oltre 20 anni. Da 15 anni è allievo di Swami Ramachandrananda, amico personale e insegnante di Hata Yoga.

Oxy.gen

il respiro della scienza



un luogo di scienza legato al respiro

Oxy.gen è una struttura avveniristica a forma di bolla d'aria, nata da un'idea del gruppo Zambon e realizzata dall'architetto Michele De Lucchi.

Il padiglione ospita attività culturali e formative legate alla respirazione del corpo umano e dell'ambiente. Inoltre, per le scuole primarie, secondarie e per i cittadini, è disponibile un percorso didattico fondato sull'edutainment.

Per essere sempre aggiornato sulle attività proposte in Oxy.gen seguici su:



[CLICCA QUI](#) PER CONFERMARE LA TUA PARTECIPAZIONE

PER INFORMAZIONI:
02.665241 - WWW.OXYGEN.MILANO.IT

con il contributo di



in collaborazione con

