

HATHA YOGA stile ANUSARA con CLAUDIA DE PASCALE

Lo yoga è la pratica del connettersi con ciò che è buono e bello, con la gioia originaria e semplice di esistere (sat-cit-ananda).

Attraverso la pratica dello Yoga riscopriamo il piacere di contattare le nostre risorse, riconoscerle e utilizzarle pienamente. Ci aiuta immensamente nella vita di tutti i giorni perché ci insegna a ritrovare quell'approccio di curiosità ed interesse semplice e spontaneo come è quello dei bambini e ci restituisce il gusto di fidarci delle nostre scoperte.

Anusara yoga significa "fluire con la grazia". Fondato da John Friend nel 1997, è uno stile di hatha yoga che unisce la filosofia tantrica della celebrazione della vita con i Principi Universali di Allineamento. Questi sono indicazioni tecniche estremamente precise che permettono di attingere alle proprie risorse e di esprimerle con gioia e creatività. Le lezioni si articolano su una ampia varietà di Asana, sviluppate attraverso il respiro, un allineamento raffinato e una azione armonica.

www.anusarayoga.com



Claudia De Pascale, laureata in scienze motorie a Roma, inizia a praticare lo yoga a 12 anni con il maestro Pietro Bretto, pioniere dello yoga in Italia. Ha studiato i principali sistemi di hatha yoga, Iyengar con Sandra Bertana e Alessandra Gavi e Ashtanga con Tina Pizzimenti e Lino Miele. Nel 2004 incontra John Friend e nel 2007 lo segue negli USA diventando Inspired Anusara Yoga Teacher. Con infinita riconoscenza verso tutti i suoi maestri, insegna dal 1987 lasciando confluire nelle sue lezioni la passione e l'esperienza maturate nel tempo.

00193 Roma, Lungotevere Prati n. 19, Tel. Fax. 06 68134388

e-mail: scuola.igea@shiatsuigea.com