



FIRENZE

a Firenze

Firenze capitale dello yoga, all'Obihall in arrivo trecento insegnanti

Dal 13 al 15 maggio torna l'appuntamento con la Convention italiana di Iyengar Yoga, arrivata alla quinta edizione

12 maggio 2016



Firenze si conferma, ancora una volta, capitale italiana dello yoga. Trecento tra insegnanti e allievi insegnanti da tutta Italia e dall'estero, dal 13 al 15 maggio, si sono dati appuntamento all'Obihall per la quinta edizione della Convention italiana di Iyengar Yoga. Un programma ricco più che mai che prevede Asana e Pranayama condotte dall'insegnante Senior Jawahar Bangera di Mumbai. Per tre giorni, il maestro Bangera guiderà una pratica intensa e sempre diversa e consentirà di ricaricare e rinfrescare la pratica dei partecipanti e di tornare poi al lavoro con nuovi spunti e rinnovato

entusiasmo.

Venticinque anni fa, a Firenze, è nata l'associazione "Light On Yoga Italia", da un gruppo di insegnanti che, primi in Italia e tra i primi in Europa, si erano formati con il metodo del famoso maestro B.K.S. Iyengar (1917-2014). Ancora prima, negli anni settanta e ottanta del secolo scorso, quando lo yoga era quasi sconosciuto in occidente, a Firenze era nata una scuola di Iyengar Yoga. Oggi, esistono scuole in più di 80 paesi in tutti i continenti e i libri di Iyengar sono stati tradotti in decine di lingue, tra cui russo, ebraico e cinese. Jawahar Bangera è stato per decenni allievo diretto di B.K.S. Iyengar e, oltre a dirigere la propria scuola a Mumbai, ha diretto seminari di approfondimento in tutto il mondo. Famosa la sua capacità di illustrare in termini semplici ed efficaci il significato dello yoga e la necessità della pratica costante, coniugando gli antichi insegnamenti di Patanjali con quelli del maestro B.K.S. Iyengar.

L'Associazione "Light On Yoga Italia", con più di trecento insegnanti certificati in tutta Italia costituisce oggi il riferimento per chiunque voglia intraprendere il percorso dello yoga, lavora in sinergia con la scuola del maestro a Pune e con la rete internazionale che garantisce lo standard di insegnamento, adeguando sempre la pratica alle possibilità degli allievi e rendendo lo yoga proficuo per chiunque. La Convention di Iyengar Yoga sarà in diretta sul sito www.iyengaryoga.it e sulla pagina LOYI di Facebook.

Scegli una città

Firenze

Scegli un tipo di locale

TUTTI

Inserisci parole chiave (facoltativo)

ILMIOLIBRO

EI



Architettura della comunicazione
di Federico Badaloni



LIBRI E EBOOK
Il mistero della signora
di Antonio Miranda

[La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagni](#)

[Guide alla scrittura](#)

[Concorsi letterari e](#)

[iniziative per autori e lettori](#)

/ CRONACA

TENDENZE

**Firenze, capitale dello yoga
(con il maestro indiano)**

All'Obihall 3 giorni dedicati all'armonia del corpo e dello spirito, guidati da Jawahar Bangera, famoso nel mondo per le sue tecniche e direttore di una scuola a Mumbai

di IRENE ROBERTI VITTORY



Firenze, anni Settanta: nasce una scuola di Iyengar Yoga. Che, per chi non lo sapesse, è una particolare disciplina dello yoga, che dal Maestro Iyengar che l'ha creata prende il nome. Firenze, 2016: il capoluogo toscano è la città italiana a più alta densità di scuole di Iyengar Yoga. E proprio qui, all'Obihall, quest'anno, si è deciso di ospitare la quinta edizione della Convention italiana di Iyengar

Yoga, promossa dall'Associazione «Light On Yoga Italia».

FULL IMMERSION Tre giorni, dal 13 al 15 maggio, dedicati all'armonia del corpo e dello spirito, guidati da Jawahar Bangera, famoso tra gli appassionati dello yoga perché in passato allievo diretto di Iyengar e oggi, oltre che direttore di una scuola a Mumbai, maestro riconosciuto a livello internazionale. A partecipare all'evento oltre 300 tra insegnanti e allievi provenienti da tutta Italia e già iscritti all'Associazione. In programma classi di yoga (sabato mattina dalle 8.30 alle 10.30 e dalle 16 alle 18; domenica dalle 8.30 alle 12), con Bangera «in cattedra» appunto, per cimentarsi con tecniche e strumenti della disciplina che rafforza muscoli e articolazioni, aiuta ad allineare la spina dorsale, migliora il sistema circolatorio, accresce le difese immunitarie e, ultimo ma non ultimo, rilassa la mente e predispone alla concentrazione. Oltre alla pratica diretta, in programma anche una conferenza, sabato dalle 18 alle 19, con il prof. Federico Squarcini, che approfondirà gli Yoga Sutra di Patanjali.

13 maggio 2016 | 21:13
© RIPRODUZIONE RISERVATA

ALTRE NOTIZIE

Raccomandato da



Si veste da carabiniere e ferma i passanti per i documenti



Le unioni civili a Viareggio? Il sindaco le celebra in spiaggia



Addio a Irene Bertoni, la «mamma di Nomadelfia»



Ciak, si fa la spesa: una nuova Coop aprirà al posto del cinema...



Omicidio Ashley Olsen, Cheik resta in carcere



10 idee per dimostrare dieci anni di meno
(DONNA MODERNA)

ALTRE NOTIZIE