

# Y O G A

## METODO IYENGAR®

**"La mente deve essere calma,  
il corpo attivo"**

**B.K.S. Iyengar** (www.iyengaryoga.it)



con  
**Antonietta  
Michelini  
Tocci**

**Il Metodo Iyengar®** - Le caratteristiche peculiari di questo metodo, che agisce a livello fisico, emozionale e mentale, sono l'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni. Con la sua pratica le articolazioni diventano più stabili, la muscolatura si armonizza e rinforza, gli arti e la spina dorsale si allineano; il sistema circolatorio migliora, gli organi interni traggono giovamento dallo stimolo che ricevono in ogni posizione, le difese immunitarie si accrescono rendendo il corpo più forte in caso di malattia e la mente si calma, si riequilibra e si rilassa.

**L'uso degli attrezzi** - Nell'intento di rendere tutti partecipi dei benefici dello yoga, Iyengar è stato il primo ad inventare l'uso di attrezzi (come blocchi di legno, coperte, cinture, cuscini, panchetti) che permettono di rimanere più a lungo in una posizione, per trarne i benefici a livelli più profondi e ottenere gli effetti desiderati sugli organi.

### **Antonietta Michelini Tocci**

Laureata in Lettere Antiche, ha conseguito il **diploma di Insegnante di Iyengar Yoga®** presso l'Associazione *Light on yoga Italia* di Firenze. Ha approfondito la propria formazione sul tema del lavoro corporeo nel percorso nascita presso l'Associazione Nazionale *Il Melograno* e presso la *Scuola Elementale di Arte Ostetrica di Firenze*.

Da oltre 10 anni insegna Yoga seguendo il metodo Iyengar; dal 1999 al 2006 ha condotto gruppi di attività corporea in gravidanza e nel dopo parto per il Centro Informazione Maternità *Il Melograno* di Verona.

**Orario lezioni: martedì e venerdì h 10—11.15**

**O L T R E D A N Z A**

studio di danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie  
via Betteloni 43c, Verona

info tel.: 045 - 8401248 320 - 1946130

www.oltredanza.it

info@oltredanza.it

# Y O G A

## METODO IYENGAR®

**"La mente deve essere calma,  
il corpo attivo"**

**B.K.S. Iyengar** (www.iyengaryoga.it)



con  
**Antonietta  
Michelini  
Tocci**

**Il Metodo Iyengar®** - Le caratteristiche peculiari di questo metodo, che agisce a livello fisico, emozionale e mentale, sono l'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni. Con la sua pratica le articolazioni diventano più stabili, la muscolatura si armonizza e rinforza, gli arti e la spina dorsale si allineano; il sistema circolatorio migliora, gli organi interni traggono giovamento dallo stimolo che ricevono in ogni posizione, le difese immunitarie si accrescono rendendo il corpo più forte in caso di malattia e la mente si calma, si riequilibra e si rilassa.

**L'uso degli attrezzi** - Nell'intento di rendere tutti partecipi dei benefici dello yoga, Iyengar è stato il primo ad inventare l'uso di attrezzi (come blocchi di legno, coperte, cinture, cuscini, panchetti) che permettono di rimanere più a lungo in una posizione, per trarne i benefici a livelli più profondi e ottenere gli effetti desiderati sugli organi.

### **Antonietta Michelini Tocci**

Laureata in Lettere Antiche, ha conseguito il **diploma di Insegnante di Iyengar Yoga®** presso l'Associazione *Light on yoga Italia* di Firenze. Ha approfondito la propria formazione sul tema del lavoro corporeo nel percorso nascita presso l'Associazione Nazionale *Il Melograno* e presso la *Scuola Elementale di Arte Ostetrica di Firenze*.

Da oltre 10 anni insegna Yoga seguendo il metodo Iyengar; dal 1999 al 2006 ha condotto gruppi di attività corporea in gravidanza e nel dopo parto per il Centro Informazione Maternità *Il Melograno* di Verona.

**Orario lezioni: martedì e venerdì h 10—11.15**

**O L T R E D A N Z A**

studio di danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie  
via Betteloni 43c, Verona

info tel.: 045 - 8401248 320 - 1946130

www.oltredanza.it

info@oltredanza.it

