

# YOGA

## metodo IYENGAR®

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

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



con  
**Antonietta  
Michelini  
Tocci**

### 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 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.

**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.



**orario lezioni: martedì e venerdì h 9 - 10.30**

ASSOCIAZIONE CULTURALE

## OLTREDANZA

danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie

via Betteloni 43, Verona

Info tel.: 045-8401248 • 320-1946130

www.oltredanza.it

info@oltredanza.it