

LEZIONI  
di **Loredana Sansavini**

---

**Dove**  
CTR-POLIAMBULATORIO PRIVATO  
Via Sebastiano Serlio n.6/d  
40128 Bologna

**Quando**  
Martedì ore 18.00 - 20.00  
lezione settimanale (ci si può inserire in qualsiasi momento dell'anno)  
Le lezioni perse non sono recuperabili

**Cosa portare**  
tuta o indumenti comodi  
una coperta per coprirsi durante il rilassamento  
asciugamano o telo in cotone da porre sopra il materassino

**Lezione di prova**  
solo per chi non ha mai frequentato la prima lezione è di prova e gratuita  
(previa prenotazione)

---

**Loredana Sansavini**

*Nata a Ravenna nel 1959, ha cominciato la pratica dello Yoga nel 1989 con il Maestro Franco Bertossa Abilitata all'insegnamento della pratica di Hatha-Yoga, con Beatrice Benfenati, secondo l'insegnamento di Gerard Blitz e Franco Bertossa*



INFORMAZIONI, PRENOTAZIONI,  
ISCRIZIONI

---

**CTR – POLIAMBULATORIO  
PRIVATO**

Via Sebastiano Serlio n.6/D  
40128 – Bologna  
tel.051/4152752 – 051/355513  
fax 051/377851 (orari di segreteria)  
<http://www.ctrpoliambulatorio.com>  
e-mail: [ctr@ctrpoliambulatorio.com](mailto:ctr@ctrpoliambulatorio.com)

---

<http://yogaemeditazione.myblog.it>

# YOGA

LEZIONI ACCESSIBILI A TUTTI

POSTURE ADATTATE ALLA  
CAPACITÀ DI OGNI PRATICANTE  
INTRODUCE ALLA PRATICA  
MEDITATIVA



CTR – POLIAMBULATORIO PRIVATO  
PRESIDIO DI TERAPIA FISICA E RIABILITATIVA  
Direttore Sanitario Dott.ssa Gianna Moretti Orsini

La pratica dello yoga è estremamente semplice, può essere praticato da tutti.

Lo Yoga è una disciplina antichissima e sempre più attuale poiché si contrappone ai ritmi frenetici della vita contemporanea e risponde al sempre più diffuso bisogno di ritrovare un equilibrio naturale sotto tutti gli aspetti: fisico, mentale ed emozionale.

E' un percorso di ricerca interiore e di consapevolezza della coscienza, che nella tradizione prende il nome di Raja-Yoga, e può essere sviluppato a diversi livelli a secondo delle esigenze individuali.

Il metodo va incontro alle esigenze di una mente e di un corpo occidentali utilizzando le posizioni (asana) dello Hatha-Yoga.

*Il tipo di Yoga proposto si colloca nel contesto della tradizione classica segue l'insegnamento e il metodo messo a punto dal Maestro e Monaco zen francese di origine belga, **Gerard Blitz (1912-90)** pioniere del Buddismo zen in Europa.*

Lo stress è ansia, angoscia, emozione lasciata a se stessa. Tutto questo tende ad allontanarci dal nostro-centro, dal nostro-equilibrio psico-fisico.

Il permanere dello stress tende a portarci alla fragilità. Dobbiamo allora imparare ad allentare a rilassarci.

Lo yoga ci chiede di rinunciare allo sforzo, alla competizione: **questa è la ragione della sua efficacia.**

Con lo yoga il nostro organismo ritorna capace di un equilibrio stabile, di calma mentale, di concentrazione ed equilibrio emozionale. Ritroviamo una maggiore consapevolezza globale del corpo e del respiro. Questo benessere psico-fisico contribuisce a migliorare la stima di sé, ci rilancia nella nostra capacità-di-vita.

Globalmente la pratica è tranquilla e centrata, ed è finalizzata a ridurre l'agitazione che crea lo stress.

### **Le posture (asanas) di hatha-yoga**

per ottenere uno stato di equilibrio muscolare - non si tratta di uno sforzo per copiare una forma - è una situazione in cui le catene muscolari si completano, si compensano e trovano una situazione di equilibrio.

### **Il corpo, la respirazione**

percorso esperienziale, che porta dal rumore al silenzio, dal movimento verso l'immobilità.

### **L'osservazione, l'attenzione, l'ascolto di sé**

strumenti per approfondire il cammino verso una consapevolezza della postura per una comprensione profonda dei ritmi del corpo e della mente.