



# Lezione PRATICA di YOGA

*L'INSEGNANTE SILVIA MILETO  
DELLA SCUOLA SPANDA YOGA*

**ha realizzato un video per accompagnarci  
in un "CAMMINO di BENESSERE FISICO e MENTALE",  
di cui abbiamo particolarmente bisogno soprattutto  
in questo periodo che stiamo vivendo.**

-----



Una pratica semplice ma efficace e intensa, sia sul corpo che interiormente, lavora sulla colonna vertebrale, scioglie ed elimina le tensioni, ripristina la flessibilità, riattiva l'energia che in questo periodo di stasi può indurre a letargia fisica e psichica.

Calma l'inquietudine e rassicura portando ascolto e centratura in noi stessi.

Una coccola per avere cura di sé...

## **Il canale è Spanda Yoga**

I Parte <https://www.youtube.com/watch?v=lxSMDTk6Ipg>

II Parte <https://www.youtube.com/watch?v=B6pnKLSAAQ4>

Terza e ultima parte [https://www.youtube.com/watch?v=xSJ\\_JMgN6cc](https://www.youtube.com/watch?v=xSJ_JMgN6cc)

**L'iniziativa è stata promossa e sponsorizzata  
dall'insegnante SILVIA MILETO - SPANDA YOGA**

Per informazioni potete contattare:

Angelo Neri - [presidente@arca-cultura.it](mailto:presidente@arca-cultura.it) - Cell. 335.1361627 - 328.2134744

Silvia Mileto - [silviarossimileto@gmail.com](mailto:silviarossimileto@gmail.com) - Cell. 328.5919926

# Una corretta informazione sullo YOGA...

---

Lo Yoga è praticabile da tutti, a qualsiasi età e condizione di salute; è un'esperienza che si adegua alle condizioni di base di ogni praticante. La sua pratica è lontana dalle immagini di contorsionismo, performance che talvolta si pubblicizzano.

Lo Yoga, così come oggi è maggiormente inteso e vissuto, non corrisponde al reale senso e scopo che l'antica tradizione vuole che abbia. *E' Yoga quando conduce alla consapevolezza, quindi al risveglio della coscienza.* Lo Yoga è un percorso meraviglioso, quanto profondo, che inizia lavorando sul corpo attraverso l'eliminazione delle contrazioni, dei limiti, dei dolori, dai più ordinari ai più specifici, per ripristinare un corpo sano, morbido, libero, agile.

Lo Yoga è uno stato interiore, un'attitudine che s'impara e consente di operare dapprima sui blocchi fisici e poi su quelli interiori senza aggressività e lontano dall'idea di prestazione e sforzo.

Il corpo è il tempio in cui la consapevolezza inizia a risvegliarsi insieme al respiro per poi scendere più in profondità e accedere al lavoro sulle emozioni e al riconoscimento della natura dei pensieri per giungere infine in quel luogo sacro che è la sede della pura coscienza, lo spirito nell'uomo.

La pratica dello yoga si occupa di portare benessere al corpo, tra le emozioni, trasformando gli stati di ansia, stress, paura, angoscia in modo naturale, consapevole e autonomo.



---

Troverete tutte le informazioni sulla Scuola SPANDA YOGA  
sul nostro sito [www.arca-cultura.it](http://www.arca-cultura.it) alla voce "YOGA"

---

Questa iniziativa è presente anche sul sito [www.arca-cultura.it](http://www.arca-cultura.it)