



**TOMIE KANO**  
**HATHA YOGA**

VIA BAINSIZZA, 69 SIRACUSA  
info 349.1764809 - info@koreiyoga.it  
P.IVA 01623460894

[www.koreiyoga.it](http://www.koreiyoga.it)



ASSOCIAZIONE KOREI YOGA  
**GIAPPONE**  
**YUKO YOGA**

**HATHA YOGA**  
per principianti  
per intermedi  
per gravidanza  
per terza età  
per bambini

日本ヨ-ガ光麗会



La maggior parte delle persone sa che la pratica dello yoga rende il corpo forte ed elastico. È ancora più noto che questa disciplina migliora il funzionamento degli apparati respiratorio, circolatorio, digestivo e ormonale, generando stabilità emotiva e lucidità mentale. Tuttavia questo è solo l'inizio del viaggio verso *samadhi*, ovvero la realizzazione del sé, obiettivo fondamentale dello yoga.





Maestro Kazuo Banba con B.K.S. Iyengar  
(al "Ramamani Iyengar Institute" di Puna in India) nel 2001.

## Che cos'è lo Yoga



La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita "yuj" che significa mescolare, congiungere, unire. Yoga è dunque l'unione dell'anima con la verità eterna, uno stato di pura beatitudine che scaturisce dal superamento delle contrapposizioni.

Lo studio della disciplina yogica affina la capacità di discernimento e avvia alla comprensione della vera natura dell'anima che non può essere afferrata unicamente dai sensi e dall'intelletto.

Lo studio dello Yoga consente di raggiungere lo stato di piena consapevolezza e la percezione del sé interiore.

Lo Yoga libera la vita dai dispiaceri, dalle malattie e dalle divagazioni della mente. Dà serenità, padronanza di sé e saldezza interiore a fronte delle tante lotte dell'esistenza. Lo Yoga è studio del funzionamento del corpo, della mente e dell'intelletto, all'interno di un processo che porta alla liberazione. È esperienza della conoscenza ottenuta in prima persona, non tramite la lettura, le dissertazioni logiche o le discussioni teoriche. Lo Yoga è filosofia, modo di vivere, luogo in cui arte e scienza si incontrano.

Lo Yoga insegna a compiere il proprio dovere senza pensare alla ricompensa, a lasciarsi coinvolgere dai tumulti dell'esistenza rimanendo a distanza, ad agire secondo giustizia e a liberarsi da questa vita.

## Yuko Yoga



L'associazione Korei Yoga Giappone da 30 anni esegue dei corsi di addestramento, studiati dal Maestro Kazuo BANBA (Yuko Yuga=Yoga) e ha il suo fondatore Prof. Tsuruji SAHOTA che è il primo Maestro dello Yoga in Giappone. "Yuko" significa "estendere grandiosamente l'insegnamento dello Yoga", il Maestro Kazuo BANBA è l'unica persona che ha

ricevuto questo titolo dal Maestro Tsuruji SAHOTA in Giappone, ora succeduto al Presidente Hiroyuki BANBA (Yuko Yoga secondo).

Per avere una maggiore efficacia nei benefici dello Yoga, le posizioni dello Yuko Yoga sono strettamente legate ad una respirazione particolare.

Lo Yuko Yoga si basa fondamentalmente sulla concentrazione mentale e sulla coscienza, quindi può essere praticato indipendentemente dal tipo di fisico e dall'età.

Lo scopo dell'associazione Korei Yoga Giappone è seguire la pratica dello Yoga in maniera scientifica (metodi testati scientificamente dai medici).

Venite a provare lo Yoga per la salute corporale e mentale.

## Corsi di Yoga

- **Per principianti** / mese (4/8 sedute) con frequenza di due lezioni alla settimana
- **Per intermedi** / mese (4/8 sedute) con frequenza di due lezioni alla settimana
- **Per terza età** (Yoga dolce) / mese (4/8 sedute) con frequenza di una lezione alla settimana
- **Per gravidanza** (dopo il trimestre) / mese (4/8 sedute) con frequenza di una lezione alla settimana
- **Per bambini** (dai 6 fino ai 13 anni) / mese (4/8 sedute) con frequenza di una lezione alla settimana

**Una seduta gratuita prima dell'iscrizione. Iscrizioni aperte tutto l'anno**