

## Yoga Studio Metodo Iyengar

È nata, lo scorso settembre, la prima e unica scuola milanese riconosciuta dall'Associazione Iyengar. L'hanno voluta quattro donne, Olga D'Alì, Eugenia Dalla Valle, Antonella Barbieri e Chiara Travisi, diplomate alla scuola Iyengar di Ravenna sotto l'insegnamento di Emilia Pagani (che terrà un seminario il 3 dicembre nel centro). Qui si pratica seguendo i dettami del *guruji* (è questo il nomignolo con cui gli allievi chiamano affettuosamente l'ultraottantenne maestro): **ricerca di un corretto allineamento del corpo** e uso di appositi supporti (mattoncini in legno, sedie, coperte, cinture, corde attaccate al muro). Le classi sono aperte a tutti ma una volta al mese è prevista una lezione di due ore dedicata esclusivamente ai più esperti. Gli orari cercano di soddisfare le esigenze più diverse, così c'è la lezione del mattino alle 7.30 ma anche quella serale, alle 20.10.

*Yoga Studio, via Gian Battista Vico 4,  
tel. 02.48195228.*