

# YOGA COSCIENZA E RESPIRO

Percorso integrato tra yoga tradizionale, yoga moderno e yoga della consapevolezza.

*Una pratica per educarci alla presenza, all'auto riconoscimento della nostra coscienza ed alla sana relazione tra mente e corpo.*



**Adriana Bosurgi**  
*Saran Inder Kaur*

Insegnante Multidisciplinare  
di Yoga e Meditazione  
*Specializzazione in Kundalini Yoga*  
*Certificazione Kundalini Yoga KRI*  
*Level 2 Practitioner*

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

**CERIP**  
Centro di Ricerca e intervento Psicologico

 **PRO-BEN**

 **Università degli Studi di Messina**

 **COMITATO UNICO di GARANZIA**  
Università degli Studi di Messina

LEZIONE INAUGURALE

**8 GIUGNO 2026**

17:00 – 18:00

Cortile del Rettorato

**INGRESSO LIBERO  
E GRATUITO**

[www.cerip.unime.it](http://www.cerip.unime.it)

**CALENDARIO DEL CORSO**

Dal 15 giugno al 1 luglio 2026

**Lunedì**

AREA PISCINA  
CITTADELLA  
17:00 – 18:00

**Mercoledì**

CORTILE DEL  
RETTORATO  
17:00 – 18:00