

Incontri di yoga all'aperto



L'INSEGNANTE SUSANNA ALBERTINI CI GUIDERÀ IN 4 INCONTRI DI APPROFONDIMENTO DELLO YOGA. LA PRIMA LEZIONE SI TERRÀ **VENERDÌ** **30 MAGGIO DALLE ORE 19.15 ALLE ORE 20.30** NELL'INCANTEVOLE PARCO BOTANICO IN LOC. RASTEL DI PERGINE.

PER INFORMAZIONI CONTATTARE LA SOCIA NADIA GADOTTI AL NUMERO
339 5981967

La pratica dello yoga ci guida in un percorso di reale e autentica percezione di noi stessi, a partire da quello strumento meraviglioso ed insostituibile che è il nostro corpo.

Il lavoro sulle asanas – che ha come finalità quella di restituire al corpo elasticità e forza, ma anche di riequilibrare costantemente l'energia dell'individuo, si abbina nello yoga a un costante lavoro sul respiro, sulla presenza mentale e sull'osservazione del proprio stato emozionale, fino al raggiungimento di una profonda e vitale rigenerazione, che porta con sé leggerezza e gioia di vivere.

La pratica dello yoga conduce a profonde trasformazioni nel corpo e nella mente armonizza la postura, il modo di respirare e di vivere le emozioni e, nel tempo, porta l'allievo a una sempre più stabile consapevolezza di se stesso.

