

Seminario intensivo di Yoga



*DALLA STABILITÀ
DELLA TERRA
ALL'IMPETUOSITÀ E
LEGGEREZZA DELL'ARIA.*

Pratica fisica e mentale rivolta a coloro che vorrebbero superare paure, problemi, ansie, che li tengono irrigiditi ed inquadrati in schemi negativi ma che, allo stesso tempo, vorrebbero “spiccare il volo”

verso una realtà meno pesante di quella che stanno vivendo.

A tal fine verranno eseguite posizioni e tecniche di respirazione volte a dare stabilità e sicurezza per poi continuare con un lavoro più approfondito sul respiro e quindi sull'apertura, su ciò che permetta al respiro di espandersi: torace, spalle, dorso, braccia.

La pratica migliorerà la nostra postura e quindi il nostro modo di porci agli altri ma soprattutto a noi stessi, verso una ritrovata fiducia in noi stessi e negli altri.

Seminario condotto dalla Dott.ssa Simona Capello

Sabato 10 marzo 2012

Dalle 9.30 alle 12.30

Centro Studi Yoga Zenith Genova

Info: 010 531182 – 347 9186722