

La Danza del Respiro con lo Yoga su Misura



*A volte succedono cose strane,
un incontro, un sospiro, un alito di vento che suggerisce nuove
avventure della mente e del cuore.*

Il resto arriva da solo, nell'intimità dei misteri del mondo.

Alda Merini

LA DANZA DEL RESPIRO Respirare bene in un corpo flessibile e il più possibile libero da tensioni è determinante per vivere bene, non è un caso che sia un argomento fondamentale nella pratica dello Yoga. È la funzione vitale più importante di tutte, persino più del dormire e del mangiare, eppure è la più trascurata e sottovalutata. Dalla qualità del nostro respiro è determinata la qualità della nostra vita, sia dal punto di vista fisico che emotivo. Attraverso una preparazione della mente, alcune semplici asana (posizioni yoga), rilassamento finale e respirazione yoga (pranayama), prenderai consapevolezza del tuo corpo, del tuo respiro e della tua mente per un riequilibrio e un ritrovato benessere nelle tue dimensioni corporea, energetica ed emotiva.

YOGA SU MISURA Lezioni (ma preferisco chiamarle esperienze), in cui la persona verrà sostenuta nella conoscenza di sé a partire dal corpo fino agli aspetti mentali ed energetici più sottile grazie al metodo Yoga su Misura. Yoga su Misura non è da intendersi come l'ennesimo stile di Yoga (ovvero una delle tante declinazioni occidentali dello Yoga) ma un metodo che attinge dalle saggezze antiche dello Yoga tradizionale e le applica "su misura" tenendo conto delle caratteristiche fisiche ed energetiche della persona.

Le lezioni comprendono pratiche di preparazione della mente, preparazione del corpo, posizioni (asana) per flessibilizzare, estendere e rinforzare il corpo, rilassamento finale e pratiche di respirazione (pranayama). Le lezioni sono adatte a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga. *Procedendo con delicatezza e gradualità imparerai a danzare col tuo respiro, non solo durante la lezione ma anche e soprattutto fuori dal tappetino.*

QUANDO:

sabato 8/10 dalle 17 alle 18:30 – benvenuto autunno: zero stress

sabato 19/11 dalle 17 alle 18:30 – purificati in autunno: mobilizza e sciogli il tuo corpo

sabato 3/12 dalle 17 alle 18:30 – fortificati in autunno: decomprimi e stabilizza le articolazioni

COSTI: gratuito per i soci

COSA PORTARE: tappetino yoga, mattoncini yoga (non obbligatori ma utili), una copertina per il rilassamento, un piccolo cuscino oppure una copertina ripiegata tipo un asciugamano da mare (se lo desideri) possono essere utili.