



PROGRAMMA DEL CORSO DI YOGA

1. SCIOGLIERE

Sciogliere le articolazioni e i blocchi energetici utilizzando respiro e movimenti del corpo consapevoli. Questa sequenza può anche essere utilizzata come riscaldamento all'inizio di una qualsiasi pratica.

2. RADICAMENTO

Radicarsi nel qui e ora, creare fondamenta stabili e forti.

3. SPAZIO SICURO

Creare uno spazio proprio nel quale muoversi con sicurezza.

4. FORZA

Attingere al proprio centro energetico e sviluppare forza.

5. DISTENDERE

Distendere il corpo e la mente.

6. CAMBIAMENTO

Sviluppare strumenti per affrontare il cambiamento, acquisire nuove prospettive.

7. EQUILIBRIO

Bilanciamento energetico ed esercizi di equilibrio.

8. FLUIRE

Fluire in una sequenza di movimenti coordinati al respiro.

9. MEDITAZIONE


Pratica meditativa. Essa può anche essere utilizzata come rilassamento alla fine di una qualsiasi sequenza.

CONTATTI

@ info@alteredu.it

 351 5244215

 www.alteredu.it

 Terranova Da
Sibari (CS) 87010