

Movimento e benessere

Percorsi Yoga nei luoghi energetici di Faido

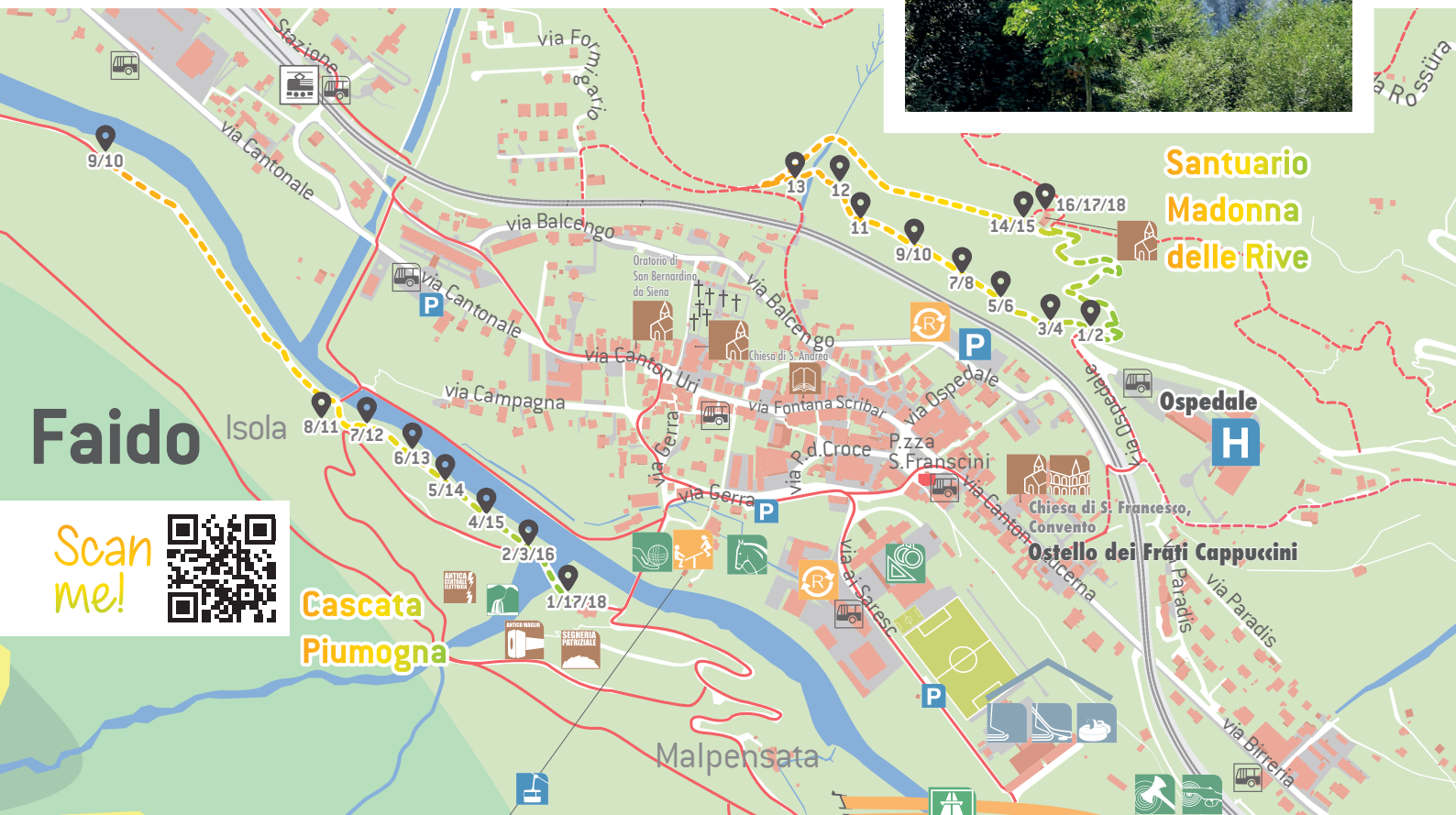
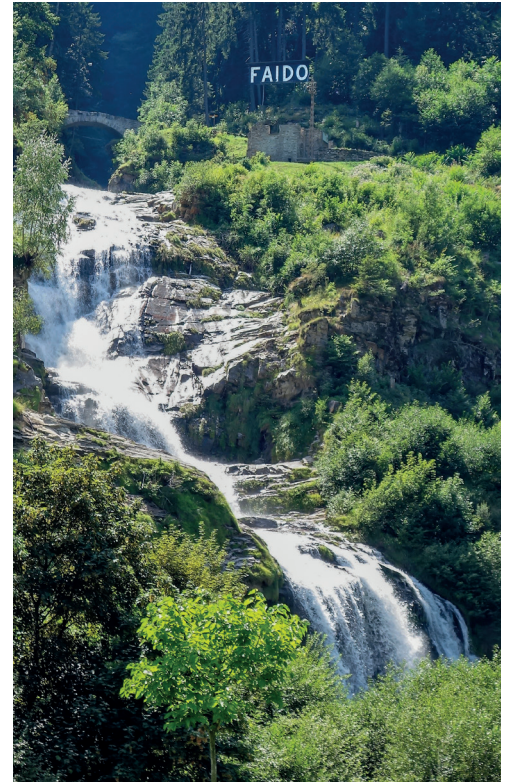
I percorsi, proposti a Faido, presentano posizioni semplici, facili, adatte a tutti, che portano giovamento ad ogni età. Favoriscono la salute, eliminano lo stress, sviluppano energia, vitalità e gioia di vivere.

Le posture dello Yoga si eseguono sempre: quando corpo e mente sono rilassati, in sinergia con il respiro, con il controllo della mente (consapevolezza), prestando at-

tenzione alle sensazioni del corpo

Il respiro consapevole è l'elemento di connessione mente-corpo, il punto cardine che rende lo Yoga "diverso" da altre forme di attività motoria. Si raccomanda di praticare le diverse posture procedendo delicatamente e adottando i dovuti accorgimenti per non forzare oltre i propri limiti.

@Copyright Gaetana Camagni,
Yoga Teacher certificata Yoga Alliance International,
www.ayuryoga.org



Promosso da:



Con il sostegno di:

