

Yin Yoga

"YOGA DELL'ASCOLTO"



Sessione di yoga introspettivo e statico

La pratica è lenta e si focalizza su poche Asana, posizioni nelle quali si resta grazie al sostegno di appositi supporti, quali cuscini e mattoncini.

La sessione mira a dirigere l'attenzione verso parti del corpo o concetti specifici come i meridiani, le emozioni, i Chakra, restando nelle Asana per diversi minuti.

Il corpo si rilassa,
i pensieri si calmano,
la consapevolezza diviene reale.

L'esperienza è sempre molto personale e
l'effetto è diverso ad ogni occasione.

sabato
31 gennaio
28 febbraio
28 marzo
9 maggio
10:45 - 12:15

presso ATEM Bolzano via Marconi 4



prenotazione necessaria
 anita@holiyoga.it  328 7929336
www.holiyoga.it