

Dhyana

"RITROVA IL TUO RESPIRO"

Corso base di Pranayama per imparare la Respirazione Yogica
per chi vuole respirare in maniera consapevole



Il respiro è l'essenza della nostra vita, un'azione che compiamo in maniera automatica senza prestargli la giusta attenzione, venendo trasportati così dalla frenesia quotidiana che spesso ci fa perdere di vista il presente.

Ma come ritroviamo il nostro benessere?
La risposta a questa domanda è molto semplice:
partendo dal nostro respiro e volgendo su di lui
il nostro sguardo per comprenderlo a pieno.

Avere consapevolezza della nostra respirazione ci aiuta a ritornare a vivere con piena coscienza il presente ed a riequilibrare corpo, mente e spirito.

In questi 4 incontri imparerai a focalizzarti sul tuo respiro per raggiungere il rilassamento e la connessione con te stesso, avvicinandoti alla più immediata forma di meditazione.

venerdì
09 gennaio
06 febbraio
06 marzo
10 aprile
17:45 - 19:15

presso ATEm



Bolzano via Marconi 4

info e prenotazione obbligatoria
 anita@holiyoga.it  3287929336
www.holiyoga.it

