

Dhyana Pranayama

"RITROVA IL TUO RESPIRO"



Percorso per imparare la Respirazione Yogica e 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 17:45 - 19:15

18 settembre 2026

16 ottobre

13 novembre

11 dicembre

presso ATEm
Bolzano via Marconi 4

prenotazione necessaria

 anita@holiyoga.it  328 7929336

www.holiyoga.it