

FibroYoga®

"PRATICA ADATTA A TUTTI"



PRESENTAZIONE Percorso di FibroYoga®

Sempre più persone ricevono una diagnosi di fibromialgia o di sospetta fibromialgia, ma nessun medico è davvero in grado di spiegare cosa sia. La sintomatologia è molto diversificata e solo chi la prova sulla propria pelle ne capisce le condizioni spesso invalidanti. Non ci sono cure mediche per alleviare il dolore costante sempre presente e nemmeno le fasi acute, solo paracaduti che spesso fanno più male che bene.

Nel modo olistico vengono proposti vari metodi per dare un po' di sollievo. Il metodo Fibroyoga ideato da Senia Passerella, fibromialgica da oltre 30 anni, è studiato per alleviare i sintomi della Fibromialgia.

Le pratiche sono brevi e principalmente in posizione seduta, adatte anche a chi farebbe fatica a sostenere una classica sessione di yoga.

Attraverso tecniche di tradizione himalayana, con respirazioni e movimenti semplici, le sessioni in presenza sono un'occasione per dedicare tempo a sé stessi ed imparare a praticarle in autonomia, per poterle attuare pochi minuti al giorno nella propria routine quotidiana.

La pratica costante, infatti, permette di percepirne il reale beneficio nel giro di qualche mese, con la possibilità di scoprire una nuova vita più leggera e meno sofferente.

data e orario 2026
in definizione

presso
Sala in definizione
Bolzano

INCONTRO
GRATUITO

prenotazione necessaria



anita@holiyoga.it



328 7929336

www.holiyoga.it