

Uin 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. Ogni posizione viene adattata alla persona.

La sessione mira a dirigere l'attenzione verso parti del corpo o concetti specifici come i meridiani, i Chakra, le emozioni, 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 10:45 - 12:15

26 settembre 2026

24 ottobre

21 novembre

19 dicembre

presso ATEm
Bolzano via Marconi 4

prenotazione necessaria

 anita@holiyoga.it  328 7929336

www.holiyoga.it