

LO YOGA PER L'INVERNO

con Claudio Fabris

Le pratiche salutistiche dello Yoga
per riscaldare la stagione invernale

15 dicembre 2018
dalle 9 alle 11,30

Ganapati scuola di Yoga
contrà dei Burci, 14/b
VICENZA

www.ganapati.it
3405921181





LO YOGA PER L'INVERNO

"Lo Yoga è abilità nell'azione"

La stagione fredda porta con se una serie di condizioni verso le quali è meglio essere preparati per non incorrere in difficoltà che spesso sono fastidiose da gestire.

Lo Yoga, con la sua millenaria tradizione, offre mezzi naturali e salutari per evitare di dover ricorrere a rimedi troppo spesso con forti controindicazioni.

Inizieremo il nostro incontro con la meditazione, momento di grande presenza interiore, per collegarci all'Infinito e placare il lavoro mentale.

Il Surya Namaskara, saluto al Sole, secondo la tradizione di Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, lo Yogi silente di Madras, per risvegliare grande vitalità e ardore nel corpo ci metterà nel giusto atteggiamento di presenza.

Posizioni statiche, asanas, saranno lo strumento per attivare il metabolismo, creare vitalità a tutti i livelli e convogliare il sistema nervoso in una condizione di fluidità e serenità.

Le tecniche respiratorie per il controllo della Forza Vitale, Pranayama, forniranno l'antidoto per contrastare i mali di stagione tipici dei mesi invernali.

Saranno fornite informazioni, consigli e accorgimenti per non subire passivamente le basse temperature ma al contrario per vedere trasformarsi rigidità e torpore in leggerezza e tenacia.

A presto e tanta gioia,
Claudio.

Solo su prenotazione, 25€

Ganapati scuola di Yoga, www.ganapati.it 3405921181